

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Центр образования

«Знание» муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан

СОШ с.Зубово

РАССМОТРЕНО

протокол заседания ШМО
№1 от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Братухина Н.Н.
протокол педсовета № 1 от
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Деркач П. А.

приказ № 177-ОД-Ф
от «01» сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 5-6 классов

с.Зубово 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2005 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с документами:

- Закон об образовании в РФ от 29.12.2012
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1897 от 07.12.2010
- Учебный план школы.

-Изменения, которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения внеурочной деятельности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения внеурочной деятельности:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Подвижные игры» для учащихся 5-6-х классов рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

- Спортивные и подвижные игры -19 часов
- Зимние виды игр - 5 часов
- Спортивные эстафеты –10 часов

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

№	Содержание программного материала	Дата проведения	
		По плану	Фактическая
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: вышибалы.		
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».		
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.		
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.		
5.	Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».		
6.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.		
7.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».		
8.	Соревнования по подвижным играм.		
9.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».		
10.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».		
11.	Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.		
12.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Вызов номеров.» Быстрые перекаты.»		
13.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Прыгуны и ползуны». Комплекс ОРУ на гибкость и растяжку.		
14.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Гусеница», «Прыгуны и ползуны».		
15.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Мостик и кошка», Эстафета с элементами гимнастики.		
16.	Подвижные игры с элементами гимнастики. Эстафета с элементами гимнастики. «Быстро и аккуратно.»		
17.	Подвижные игры с элементами гимнастики. «Ловцы и раки.» «Совушка.»		

18.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.		
19.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.		
20.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.		
21.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.		
22.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.		
23.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. « Горячая картошка». Комплекс ОРУ на различные группы мышц.		
24.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. «Мяч капитану», « Попади в щит»		
25.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. «Мяч в обруче», « Пионербол»		
26.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. «Пионербол», « Мяч над головой»		
27.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. «Пионербол», « Волейбольные салочки»		
28.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. «Пионербол», « Прими подачу»		
29.	Игры, подготавливающие к овладению приемов волейбола. Эстафета с элементами волейбола.		
30.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: футбол.		
31.	Во что играют ребята других национальностей? Национальные игры.		
32.	Игры с прыжками в высоту. «Прыгуны», «Веревочка под ногами».		
33.	Игры с элементами метания на дальность и точность. «Лапта», «Охотники и утки»		
34.	Игры с бегом на скорость. «Бег с флажками», «Салки»		

**Описание учебно-методического и материально – технического
обеспечения образовательной деятельности.**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2016г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2017г Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015).