АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА»
АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
/ ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001Тел. 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО	«СОГЛАСОВАНО»	ПРИНЯТО	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании районного МО учителей физической культуры	Директор филиала МБОУ «Сещинская СОШ Им. К.Я. Поварова» Алешинской ООШ	на заседании педагогического совета филиала МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» Алешинской ООШ	Приказ №17-ОД от 31.08.2021 г.
Протокол № 1 от « 26 ». 08.2021 г.	Ковальская С.П. 31.08.2021 г.	Протокол № 1 от 31.08.21 г.	Директор МБОУ «Сещинская СОШ Им. К.Я. Поварова»
Руководитель РМО Щелкановцев С.Г.			Романов С.В.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Подвижные игры»
для 5 класса
филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»
Алешинской ООШ

на 2021-2022учебный год.

Составитель :
учитель физической культуры
Авдеев ЭВ.

с.Алешня, 2021г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 5 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШим.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2021-2022учебный год разработана в соответствии с Положением **о** рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Плана внеурочной деятельности (подраздел 2 Организационного раздела Основной образовательной программы начального общего образования филиала МБОУ «Сещинская СОШим.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2018-2023 учебный год, утвержденной приказом от 30.08.2019г. № 26-ОД).

Рабочая программа обеспечена пособиями:

1. Физическая культура:5-7класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.].-; 2-е изд., испр. и доп.-М.: Вентана- Граф, 2015.

   Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю - 17 часов в год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместнойдеятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1 Здоровый образ жизни Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
Тема 3 Личная гигиена Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
Тема 4 Профилактика травматизма Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.
Тема 5 Нарушение осанки Упражнения для укрепления осанки
Русские игровые традиции в подвижных играх **Тема 6 «У медведя во бору»** Игра для самых маленьких. Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит. После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.
Тема 7 ОРУ
Тема 8 «Волки во рву» На земле чертиться коридор, шириной около метра обозначающий *ров*. Его можно было делать различным по ширине и зигзагообразным. Во *рву* располагаются водящие, *волки*. Их немного, два или три и они не имеют права покидать *ров*. Остальные играющие ? *зайцы*. *Зайцы* стараются перепрыгнуть через *ров* и не оказаться осаленными *волками*. Если до *зайца* дотронулись, он выбывает из игры или сам становится *волком*. *Зайцы ров* не перебегают, а перепрыгивают. Если нога *зайца* коснулась территории *рва*, это значит, что он *провалился в ров* и в этом случае также выбывает из игры.
Тема 9 «Волки и овцы» На игровой поле отмежевываются площадки, имеющие 3 - 4 шага в ширину и

называемые*загонами*.
Играющие назначают одного из участников *пастухом*, другого - *волком*, а остальные остаются в роли *овец*.
Пространство между *загонами*, называется *полем*. На одной из сторон его отделяют чертой небольшое пространство - *логовище волка*.
После этого *овцы* размещаются в одном из *загонов*, а сам *пастух* становится в поле вблизи *загона*.
Волк, предлагает *пастуху* погнать стадо *овец* в поле, а сам в это время старается схватить какую-нибудь из них и увлечь в свое *логовище*. *Пастух* старается оградить *овец*, направляющихся в противоположный *загон*, от *волка*. Пойманные *волком* становятся его помощниками. Помощники не могут ?ловить? *овец*, но могут их всячески задерживать, мешая вернуться в *загон*. После очередной поимки *волк* вновь обращается к *пастуху* со словами: ?*гони стадо в поле*?, и игра продолжается.
Число помощников *волка* постепенно увеличивается, и он каждый раз вместе с ними продолжает выходить на охоту за *овцами*.
Волк не должен оставлять *логовища* до тех пор, пока *овцы* не выйдут из своего *загона* и не двинутся по направлению к противоположному.
Волк может ловить *овец* лишь в *поле*.

Тема 10 «Медведь и вожак»
Для игры необходима веревка длиной в 1,5-2 метра.
Одного из участников назначают *медведем*, другого *вожаком*. Они берут в руки противоположные концы веревки, а остальные играющие группируются в 4-6 шагах от них. По сигналу, данному *вожаком*, игра начинается, и все бросаются на *медведя*, стараясь запятнать его.*Вожак,* охраняя последнего, в свою очередь пытается запятнать каждого приближающегося к медведю, прежде чем медведь получит 5-6 легких ударов. Если *вожаку* это удается, запятнанный им игрок становится *медведем*. А в том же случае, если*медведь* получит вышеуказанное количество ударов, и *вожак* не успеет запятнать кого-либо, то он сам становится *медведем*, а нанесший последний удар ? *вожаком*.
Пятнающие *медведя* должны вслух заявить о нанесенном ударе, причем удары могут быть наносимы лишь поочередно, а не одновременно двумя или несколькими играющими.
В начале и во время игры, при каждой смене центральных действующих лиц: *вожака* и *медведя* ? остальные участвующие не должны подходить к ним ближе, чем на 4-6 шагов, до тех пор, пока*вожак* не даст сигнала. За нарушение последнего правила, в наказание полагается роль *медведя*.

Тема 11 «Водяной»
Водяной (*водящий)* сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

Дедушка водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Круг останавливается и *водяной* встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих.
Задача *водяного* - определить, кто перед ним. Если *водяной* угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.
Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя.

Тема 12 «Невод»
Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя *невод*. Их задача ? поймать как можно больше *плавающих рыб*, т.е. остальных игроков. Задача *рыб* ? не попасться в *невод*.

Если*рыбка* оказалась в *неводе*, то она присоединяется к водящим и сама становится частью *невода*.
Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой *проворной рыбкой*.
Рыбки не имеют права рвать *невод*, т.е. расцеплять руки у *водящих*

Тема 13 «Чехарда»
Один из игроков выбирается на роль *козла*. Оставшиеся по очереди должны через него перепрыгивать. Кто не сумел перепрыгнуть через *козла*, или его свалил, или сам упал после прыжка, становится на место *козла*, а бывший *козел* идет прыгать. Для сложности вместо одного*козла* можно выбирать нескольких, и прыгающий должен преодолеть без ошибок всю цепочку.
Козлу запрещено умышленно прогибаться, уворачиваться или иным способом мешать прыгающему.

Тема 14 «Птицелов»
Играющие определяют одного игрока, который становится *птицеловом*. Оставшиеся выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать и становятся *птицами*. *Птицы* встают в круг, в центре которого ? *птицелов* с завязанными глазами. *Птицы* ходят вокруг птицелова и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке.
Птички весело поют,
Ай! Птицелов идет!
Он в неволю нас возьмет,
Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать*птиц*. Тот, кого он нашел, подражает крику *птицы*, которую он выбрал. *Птицелов* угадывает название *птицы* и имя пойманного. После чего этот игрок сам становится *птицеловом*. Если*птицелов* ошибается ? игра продолжается в тех же ролях.
Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

Тема 15 «Жмурки»
С помощью считалки выбирают водящего ? *жмурку*. Ему завязывают глаза, отводят на середину игровой площадки, заставляют несколько раз повернуться вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а *жмурка* их ловит. Пойманный меняется ролями с*водящим*.
Жмурке запрещено сдвигать с глаз повязку, а убегающие не имеют права покидать площадку.

Тема 16 «Кот и мышь»

Игроки (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает

первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками игроков. Как только кот поймал мышь, игроки встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей. Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убегать далеко от норы .
Тема 17 «Бой петухов» Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол. часов	Примечание
1	1			Здоровый образ жизни	1	
2	*1*			Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	
3	1			Личная гигиена	1	
4	1			Профилактика травматизма	1	
5	1			Нарушение осанки	1	
6	**1**			**Русские игровые традиции в подвижных играх** «У медведя во бору»	1	
7	**2**			«Прыганье со связанными ногами»	1	
8	3			«Волки во рву»	1	
9	4			«Волки и овцы»	1	
10	5			«Медведь и вожак»	1	
11	6			«Водяной»	1	
12	7			«Невод»	1	
13	8			«Чехарда»	1	
14	9			«Птицелов»	1	
15	**10**			«Жмурки»	1	
16	11			«Кот и мышь»	1	
17	12			«Бой петухов»	1,5	