Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 77 г. Липецка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО классных руководителей  Протокол № 1 от 29.08.2023г  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_В.С. Ливенцева | Утверждено  приказом МБОУ СОШ № 77  г. Липецка №205-0  от 30.08.2023г. |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно- оздоровительного направления

**«Подвижные игры»**

срок реализации: 1 год

возраст: 9-10 лет

руководитель

Дурманов Н.Д.,

учитель

физической

культуры

г. Липецк, 2023г.

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**Личностные УУД:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), оее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования

**Содержание программы**

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(2 часа)

1. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях подвижных игр

2. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр.

Раздел 2. Виды подвижных игр(22 часа)

*2.1*.Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве

*2.2.*Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега

*2.3.*Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность

*2.4*.Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2*.5*Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках

2.6 *Русские* народные игры (4 часа)

Раздел3 Общая физическая подготовка(3 часа)

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития скоростных способностей.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Раздел 4..(2 часа)

Раздел 5. Соревновательная и игровая деятельность(3 часа)

Соревнования по подвижной игре «Снайпер»

Раздел 6. Контрольные испытания. Подведение итогов( 1 час)

**тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Темы | Кол-во часов | Из них | |
| Теория | практика |
| 1. | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 |  |
| 2. | Виды подвижных игр | 23 |  | 23 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 2 |  | 2 |
| 5. | Игровая и соревновательная деятельность | 3 |  | 3 |
| 6 | Контрольные испытания.Подведение итогов | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | 31 | 2 | 30 |

Контрольные испытания

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (ТЕСТ) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3×10 м,с | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| Бег-30 м. с | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| 6-минутный бег, м | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 | 16 | 7 | 3 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | Вводный инструктаж по охране труда на занятиях подвижных игр | 1 | 07.09 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 14.09 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 | 21.09 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 28.09 |
|  | ОФП. Упражнения для развития выносливости | 1 | 05.10 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 12.10 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 19.10 |
|  | Русские народные игры | 1 | 26.10 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 09.11 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 16.11 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 23.11 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 | 30.11 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 07.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 14.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 21.12 |
|  | Русские народные игры | 1 | 28.12 |
|  | Упражнения для развития скоростных способностей.Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр. | 1 | 11.01 |
|  | Соревнования по подвижной игре «Снайпер» | 1 | 18.01 |
|  | Соревнования по подвижной игре «Снайпер» | 1 | 25.01 |
|  | Соревнования по подвижной игре «Снайпер» | 1 | 01.02 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 08.02 |
|  | ОФП. Упражнения для развития выносливости | 1 | 15.02 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 01.03 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 15.03 |
|  | Русские народные игры | 1 | 04.04 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 11.04 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви.  Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр. | 1 | 18.04 |
|  | Русские народные игры | 1 | 25.04 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 16.05 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. |  | 23.05 |
|  | Контрольные испытания. Подведение итогов |  | 25.05 |