

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Кеврольская ОШ №18 имени М.Ф. Теплова"

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Кеврольская основная школа

№ 18 имени М.Ф.Теплова»

_____/Чемакин С.В./

Приказ № 31- ОД от 30.08. 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Подвижные игры»

для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Хрипунов А.Н.

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программы основного общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2013 под №370).

Занятия по данной программе проводятся в форме урока,

1 раза в неделю в 5 классе и 1 раз в неделю в 6 классе, то есть по 34 часа в 5 и 6 классах за учебный год.

Целью программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

5 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений

«Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга»,
«Эстафеты с элементами равновесия», «Перетягивание каната», «Тяни в круг»,
«Перетягивание в шеренге», «Сильные и ловкие».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.

«Борьба в квадратах», «День и ночь», «Эстафета по кругу»,
«Чай-чай выручай», «Эстафеты с полосой препятствия», «Кто быстрее», «Солнце и луна»,
«Хвостики», «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Салки»,
«Кто быстрее», «Солнце и луна», «Догони меня», «Линейная эстафета с бегом».

Подвижные игры с мячом.

«Вышибалы», «Эстафеты с мячом», «Снайперы», «Двойные вышибалы», «Ловкие и меткие»,
«Шагай вперед», «Обстрел», «Кто быстрее», «Мяч с четырех сторон»
«Мяч в центр», «Мяч в воздух», «Борьба за мяч», «Круговые эстафеты с мячом».

Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.

«Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку», «Прыгуны и пятнашки»,
« Кто дальше прыгнет». «Прыжок за прыжком», « Кто больше прыгнет»,
« Лягушки», «Эстафеты с преодолением препятствий».

Игры народов России.

Русские народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок», «Пятнашки с домом», « Салки».

«Катись яблочко», « Ручеек с мячом», «Хвостики», «Пятнашки», « Горелки с платочком»,
«Пятнашки ноги от земли», «Змея», «Платок». Чувашская игра: Рыбки Луна или Солнце,

Татарские народные игры. Башкирские народные игры.

6 класс

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на выносливость. Упражнения на развитие резкости. Упражнения на развитие прыгучести.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Третий лишний», «День и ночь»,
«Вызов номеров», «Пустое место».

Встречные эстафеты с различными мячами.

Передача эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий.

Русская народная игра «Лапта».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану».

«Салки с мячом», «Мяч капитану».

Эстафета с ловлей и передачей мяча. Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Эстафета с баскетбольным мячом.

Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры с элементами волейбола.

Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижные игры: «Спиной к финишу», «Художник», «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля», «Не урони мяч», «Передачи в движении», «Поймай и передай», «Передал и садись», «Точная передача», «Салки с волейбольным мячом».

Прием мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра Боковая подача мяча.

Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Спортивная игра в «Пионербол».

Подвижные игры с элементами гимнастики.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Как заботиться о своем здоровье?

Подвижные игры: «Хвостики», «Веселая скакалка», «Скакалочка-выручалочка».

Прыжки через большую скакалку. Эстафеты с предметами и без предметов.

Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.

Техника безопасности при катаниях на лыжах и санках. Первая помощь при обморожении.

Подвижные игры: «Меткий стрелок».

«Взятие снежного городка», «Подними предмет», «Затормози в квадрате»

Подъемы на склон и спуски со склона. Встречная эстафета на лыжах. Подвижная игра «Биатлон».

Русские народные игры.

Роль и место игры в жизни людей. Русская народная игра «Горелки».

Традиционные народные праздники. Русская народная игра «Блуждающий мяч».

Подвижные игры с элементами футбола.

Техника безопасности на занятиях футболом. Лучшие футболисты страны и мира. Подвижные игры: «Передай мяч ногами», «Обманный мяч», «Собачки ногами»,

Передача мяча ногами. Ведение мяча ногами.

Футбольные упражнения в паре. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы

основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности в 5-6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения

заданий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применяемых в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест

занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени

года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка	В процессе урока	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	4	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	8	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Подвижные игры с мячом	7	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	5	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Подвижные игры народов России	10	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого: 34 часа			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Общая физическая подготовка.	В процессе урока	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	6	http://www.fizkult-ura.ru
3	Подвижные игры с элементами баскетбола	5	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Подвижные игры с элементами волейбола	8	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Подвижные игры с элементами гимнастики	5	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	4	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Русские народные игры	2	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Подвижные игры с элементами футбола	4	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого : 34 часа			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
1.	<u>Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.</u> Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	<u>1</u>	
2.	Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Подвижные игры.	1	
3.	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	1	
4.	Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах».	1	
5.	<u>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу.	<u>1</u>	
6.	Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».	1	
7.	Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня».	1	
8.	Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.	1	
9.	Подвижные игры «Кто быстрее», «Солнце и луна».	1	
10.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета «К своим флажкам».	1	
11.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	1	
12.	Подвижные игры «Догони меня», линейная эстафета с бегом.	1	
13.	<u>Подвижные игры с мячом.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	<u>1</u>	
14.	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	1	
15.	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	1	
16.	Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее».	1	
17.	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.	1	
18.	Подвижные игры «Мяч в центр», «Мяч в воздух».	1	
19.	Подвижная игра «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом.	1	

20.	<u>Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.</u> Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Верёвочка под ногами», «Прыжки через скакалку».	<u>1</u>	
21.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», « Кто дальше прыгнет».	1	
22.	Подвижная игра « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1	
23.	Подвижные игры «Прыжок за прыжком», « Кто больше прыгнет».	1	
24.	Подвижные игры « Лягушки», «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
25.	<u>Игры народов России.</u> Инструктаж на рабочем месте. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок».	<u>1</u>	
26.	Народные игры «Хвостики», «Пятнашки».	1	
27.	Народные игры « Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли».	1	
28.	Народные игры « Катись яблочко», «Ручеёк с мячом».	1	
29.	Народные игры « Змея», «Круговые пятнашки», «Охлопок».	1	
30.	Народные игры «Пятнашки с домом», « Салки».	1	
31.	Народные игры « Платок», «Третий лишний».	1	
32.	Беседа «Во что играют ребята других национальностей?» Чувашская игра: Рыбки Луна или Солнце	1	
33.	Татарские народные игры	1	
34.	Башкирские народные игры	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата изучения
1.	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
2.	Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «День и ночь».	1	
3.	Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».	1	
4.	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1	
5.	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
6.	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
7.	Эстафета с ловлей и передачей мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	
8.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
9.	Подвижные игры на основе волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Спиной к финишу».	1	
10.	Подвижная игра «Художник». Подвижная игра «Мяч над головой».	1	
11.	Подвижная игра «Обстрел чужого поля». Подвижная игра «Не урони мяч».	1	
12.	Подвижная игра «Передачи в движении».	1	
13.	Подвижная игра «Поймай и передай».	1	
14.	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передал-садись».		
15.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра Боковая подача мяча. Подвижная игра «Точная передача».		
16.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
17.	Подвижные игры на основе гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Как заботиться о	1	

	своем здоровье? Эстафеты с предметами и без предметов.		
18.	Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Веселая скакалка».	1	
19.	Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «Скакалочка-выручалочка».	1	
20.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Закаливание и его влияние на организм. Спортивная игра «Пионербол».	1	
21.	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Салки с волейбольным мячом».	1	
22.	Подвижные игры на основе лыжной подготовки. Техника безопасности при катаниях на лыжах и санках. Первая помощь при обморожении. Подвижная игра «Меткий стрелок».	<u>1</u>	
23.	Подвижная игра «Взятие снежного городка».	1	
24.	Подъемы на склон и спуски со склона. Подвижная игра «Подними предмет», «Затормози в квадрате».	1	
25.	Встречная эстафета на лыжах. Подвижная игра «Биатлон».	1	
26.	Русские народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Русская народная игра «Горелки».	1	
27.	Традиционные народные праздники. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1	
28.	Подвижные игры основе футбола. Техника безопасности на занятиях футболом. Лучшие футболисты страны и мира. Подвижная игра «Передай мяч ногами».	1	
29.	Ведение мяча ногами. Подвижная игра «Обманный мяч».	1	
30.	Передача мяча ногами. Подвижная игра «Собачки ногами».	1	
31.	Футбольные упражнения в паре. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол».	1	
32.	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Встречные эстафеты с различными мячами.	1	
33.	Передача эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	
34.	Русская народная игра «Лапта».	1	

Список использованной учебно-методической литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2011.
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 5-9 классы, М., Просвещение, 2013, А.П Матвеев, «Физическая культура» 5 класс, М., Просвещение.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.

Учебно-практическое оборудование

1. Козел гимнастический
2. Канат для лазанья
3. Стенка гимнастическая
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Палка гимнастическая
8. Скакалка детская