

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа имени А.Г.Калкина»**

Рассмотрено:
на заседании школьного методического
объединения классных руководителей
Топчина Е.И.
Протокол № 1 от «29» августа 2025 года

Согласовано:
Заместитель директора по воспитательной
работе Топчина Е.И.
«29» августа 2025 года

Утверждаю:
Директор школы
Байжигитов А.В.
Приказ № 85 от «30» 08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 5 класса
на 2025-2026 учебный год**

Руководитель:
Кокпоев Н.П.

с.Паспарта 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2015 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 5 класса: 34 занятий по 1 занятию в неделю.

Цель программы:

Развитие двигательных качеств и умений учащихся в подвижных играх.

Задачи:

- Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- Развитие воображения, абстрактного мышления, творческой деятельности
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа «Подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В программу включены подвижные игры, подобранные к разделам учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Для повышения интереса и мотивации у школьников к урокам физической культуры и занятиям спортом.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности,

умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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 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 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, принятие решений и осуществление 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, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими 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.

Учебно – тематический план дополнительной образовательной программы «Подвижные игры» 5 класс

№	Тема	Количество часов		
		Общее количество часов	теория	практика
1	Профилактика травматизма	1	1	
2	Подвижные игры на развитие двигательных качеств	5		5
3	Подвижные игры с элементами	5		5
4	Подвижные игры с элементами волейбола	7		7
5	Подвижные игры элементами баскетбола	8		8
6	Подвижные игры элементами легкой атлетики	8		8
итого		34	1	33

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

Номер занятия	Тема занятия	Дата проведения	часы
1	Инструктаж по технике безопасности, ОРУ, ОФП, подвижные игры «Смена мест», «Часовые и разведчики», «Конкурсы на быстроту движений»,	02.09	1
2	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Выталкивание из круга», Сильные и ловкие», «Конкурсы силачей».	09.09	1
3	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Групповые прыжки», «Охотник и зайцы», «Конкурсы прыгунов».	16.09	1
4	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Верный глаз», «Кот и мыши», «Конкурсы на гибкость».	23.09	1
5	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Заяц без логова», «Охотники и утки», «Конкурсы на ловкость»	30.09	1
6	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Круговорот» (станция 1, 2, 3, 4, 5, 6), «Салки», «Придумай сам»	07.10	1
7	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Муравейник», «Салки с ленточками»	14.10	1
8	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Борьба за мяч», «10 передач»	21.10	1
9	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Ловишки с мячом», «Сорви ленту»	11.11	1
10	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Все водящие», «Командные салки с лентами»	18.11	1
11	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Тэг- Регби»	25.11	1
12	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрые передачи», «Картошка», «Мяч капитану»	02.12	1
13	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Полет мяча», «Волейбол с выбыванием», «Попади в щит»	09.12	1
14	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Передача-садись», «Подача в щит» «Передачи центровому»	16.12	1
15	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Попади в мяч», «Поймай и передай», «Над собой и об стенку»	23.12	1
16	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Мяч над головой», «Навстречу через сетку»	30.12	1

17	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Ногой и головой», «Мяч перед собой», «Лапта волейболистов»	13.01	1
18	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Волейбольные салочки», «Точный пас»	20.01	1
19	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Квадрат», «Сильный бросок», «Не дай мяч водящему»	27.01	1
20	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Быстрые передачи», «Мяч соседу»	03.02	1
21	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Перехват мяча», «Салки спиной к щиту», «Передал-садись»	10.02	1
22	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрое ведение», «Гонка мячей», «25 передач»	17.02	1
23	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Отними мяч», «Мяч среднему», «Бросай беги»	24.02	1
24	«Перестрелка», «С двумя мячами на встречу», «Отрыв»	03.03	1
25	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Защищай товарища», «Гонка игроков ведущих мяч», «Кто больше»	10.03	1
26	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Салка и мяч», «с отскоком от щита»	17.03	1
27	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстро по местам», «Челнок», «Западня»	24.03	1
28	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вокруг встречной колонны», «Эстафета по кирпичам», «Найди себе пару»	07.04	1
29	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вернись быстрей», «Дружные тройки», «Обгони мяч»	14.04	1
30	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за лидером», «Эстафета с чехардой», «Шагай в перед»	21.04	1
31	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто точнее?», «Найди место», «Дружные салки»	28.04	1
32	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто меньше?», «Зайцы и морковка», «Шаг за шагом»	05.05	1

33	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за мной», «В обе стороны», «Третий лишний»	12.05	1
34	ОРУ, ОФП, подвижные игры «В стойло», «Поезда идут в депо», «Вызов номеров»	19.05	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.