

**Управление образования Администрации города Глазова**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
Творческое  
М.Н. Маковой  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
В.Б.Каркин  
Приказ № 130-ОД  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**  
для обучающихся 7 класса  
Срок освоения программы: 1 год ( 7 класс)  
Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель:  
Дмитриева Л.Д.,  
воспитатель ГПД

г.Глазов, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Подвижные игры» составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом МО и Н РФ от 17.12.2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577), планируемых результатов основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требованиями Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №16» на основе методического пособия Дереклеевой Н.И.: Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья./Методическое пособие. – М.: ВАКО, 2014.

Программа предназначена для обучающихся общеобразовательного класса.

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение курса «Подвижные игры» отводится 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель программы:**

создание условий для физического развития детей, формирование двигательной активности обучающихся, содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- активизировать двигательную активность обучающихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм и к проявлению здорового образа жизни.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность.

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, изменения тематического планирования в случае морозных, карантинных дней.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий:

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- уметь делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- уметь ставить вопросы —осуществлять инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты — выявлять способы разрешения конфликта, уметь принять решение и реализовать его;
- управлять поведением партнёра — осуществлять контроль, коррекцию, оценку его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

### **Содержание курса внеурочной деятельности:**

#### **Раздел 1. Основы знаний о подвижной игре (3 часа)**

Что такое подвижная игра? Знакомство с историей подвижной игры. Общее и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Выработка правил. Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация подвижных игр.

#### **Раздел 2. Двигательные упражнения без предметов (4 часа)**

Общие упражнения. Зеркало. Шумовой эффект. Клоуны. Японская школа. Общие упражнения. Балетная школа. Десантники. Канатоходцы. Цирковая школа. Совместные двигательные упражнения. Пробуждение. Близнецы. Театр пантомимы. Цапля. Гири.

Путаница. Геометрические фигуры. Совместные двигательные упражнения. Поддержка. Лодочка. Кролики. К солнышку. Мы растем. Ласка.

### **Раздел 3. Игровые двигательные упражнения с предметами (11 часов)**

Игровые двигательные упражнения со стульями. Игровые двигательные упражнения с газетой. Игровые двигательные упражнения с ватой. Игровые двигательные упражнения с книгой. Игровые двигательные упражнения с ластиком. Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта. Игровые двигательные упражнения с карандашом. Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом. Игровые двигательные упражнения с платком. Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами.

### **Раздел 4. Организация и проведение уроков здоровья (13 часов)**

Спорт в жизни людей. Зарядка в стране Олимпийщиков. Гигиена олимпийщиков. Двигательные упражнения олимпийщиков с предметами. Движение есть жизнь. Значение осанки в жизни человека. Бег вчера и сегодня. Бег в стране олимпийщиков. Бег и преодоление препятствий. Бег в нашей жизни. Прыжки в стране Олимпийщиков. Прыжки в повседневной жизни. Прыжки и воспитание характера.

### **Раздел 5. Игры в помещении (4 часа)**

Карлики и великаны. Поединки. Вокруг стульев. Второй лишний. Унеси мяч. Лови- не лови. Быстрый счёт. Птицы и клетка. Фестиваль игры (подведение итогов).

#### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- мини-лекция,
- викторины,
- конкурсы,
- соревнования,
- фестиваль игры.

## Тематическое планирование

№п/п	Раздел, тема	Количество часов
	<b>Раздел 1. Основы знаний о подвижной игре.</b>	<b>3</b>
1	Что такое подвижная игра? Знакомство с историей подвижной игры.	1
2	Общее и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Выработка правил.	1
3	Двигательная активность и гиподинамия. Разучивание и организация подвижных игр.	1
	<b>Раздел 2. Двигательные упражнения без предметов.</b>	<b>4</b>
4	Общие упражнения. Зеркало. Шумовой эффект. Клоуны. Японская школа.	1
5	Общие упражнения. Балетная школа. Десантники. Канатоходцы. Цирковая школа.	1
6	Совместные двигательные упражнения. Пробуждение. Близнецы. Театр пантомимы. Цапля. Гири. Путаница. Геометрические фигуры.	1
7	Совместные двигательные упражнения. Поддержка. Лодочка. Кролики. К солнышку. Мы растем. Ласка.	1
	<b>Раздел 3. Игровые двигательные упражнения с предметами.</b>	<b>11</b>
8	Игровые двигательные упражнения со стульями.	1
9	Игровые двигательные упражнения с газетой.	1
10	Игровые двигательные упражнения с ватой.	1
11	Игровые двигательные упражнения с книгой.	1
12	Игровые двигательные упражнения с ластиком.	1
13	Игровые двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта.	1
14	Игровые двигательные упражнения с карандашом.	1
15	Игровые двигательные упражнения с воздушными шарами.	1
16	Игровые двигательные упражнения с платком.	1
17	Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.	1
18	Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	1
	<b>Раздел 4. Организация и проведение уроков здоровья.</b>	<b>13</b>
19	Спорт в жизни людей.	1
20	Зарядка в стране Олимпиоников.	1
21	Гигиена олимпиоников.	1
22	Двигательные упражнения олимпиоников с предметами.	1
23	Движение есть жизнь.	1
24	Значение осанки в жизни человека.	1

25	Бег вчера и сегодня.	1
26	Бег в стране олимпийцев.	1
27	Бег и преодоление препятствий.	1
28	Бег в нашей жизни.	1
29	Прыжки в стране Олимпийцев.	1
30	Прыжки в повседневной жизни.	1
31	Прыжки и воспитание характера.	1
	<b>Раздел 5. Игры в помещении.</b>	<b>4</b>
32	Карлики и великаны. Поединки. Вокруг стульев. Второй лишний.	<b>1</b>
33	Унеси мяч. Лови- не лови. Быстрый счёт. Птицы и клетка.	<b>1</b>
34	Фестиваль игры (подведение итогов).	