

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»

Утверждена приказом
№211 от 31.08.2021
Приложение №44

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
НАРОДОВ РОССИИ
5 класс

Планируемые результаты изучения курса

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса по внеурочной деятельности

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

Содержание курса представлено пятью блоками:

1. Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений - 4 часа;
2. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств - 8 часов;
3. Подвижные игры с мячом - 7 часов;
4. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений - 5 часов;
5. Русские народные игры - 10 часов.

Всего: 34 часа.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ зан яти я	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Рассказать технику безопасности Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	Вводный урок. Обще-развивающие упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга». *Побуждать детей к самостоятельности и умение проявлять активность в играх и упражнениях.	1
2	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	Обще-развивающие упражнения. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. * Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, самопознания.	1
3	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». * Развитие скоростно-силовых способностей, самостоятельности.	1
4	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений	Обще-развивающие упражнения. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах». * Воспитание физических качеств: силы.	1
5	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ . Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры *Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Волк во рву». «Салки». Соревнования по подвижным играм. * Развитие скоростно-силовых способностей. Развивать у детей интерес к подвижным играм и упражнениям.	1
7	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упражнения. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня» Преодоление малых препятствий. * Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Самостоятельные игры. *Развитие скоростно-силовых способностей, умение ориентироваться в пространстве.	1

9	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры « Кто быстрее» «Солнце и луна» Преодоление малых препятствий. *Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета « К своим флажкам». Самостоятельные игры. * Развитие скоростно-силовых способностей. Развивать у детей интерес к подвижным играм и упражнениям.	1
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки» «Салки». Преодоление малых препятствий. * Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Догони меня» Линейная эстафета с бегом. *Развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости.	1
13	Подвижные игры с мячом	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом. Ловля и передача мяча в движении. * Воспитывать умения детей действовать в коллективе, подчиняться общим правилам, дружить, соперничать.	1
14	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячами. Подвижные игры « Снайперы» «Двойные вышибалы». Самостоятельные игры. *Развитие скоростно-силовых способностей.	1
15	Подвижные игры с мячом	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие» «Шагай вперёд». *Способствовать воспитанию физических качеств: ловкости, силы. Воспитывать самостоятельность.	1
16	Подвижные игры с мячом	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры « Обстрел» « Кто быстрее». Игры по выбору. *Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитывать самостоятельность.	1
17	Подвижные игры с мячом	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами (Ловля и передача мяча в движении, ведение на месте правой и левой рукой в движении). * Способствовать воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы.	1

18	Подвижные игры с мячом	Спец. беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр» «Мяч в воздух». * Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	Подвижные игры с мячом	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом. * Развитие скоростно-силовых способностей, развитие ловкости.	1
20	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	Строевые упражнения. Подвижные игры «Верёвочка под ногами» «Прыжки через скакалку» * Развитие подвижности, прыгучести, быстроты реакции, ловкости посредством подвижных игр.	1
21	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки» « Кто дальше прыгнет» * Развитие скоростно-силовых способностей.	1
22	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. * Развитие прыжковых качеств и скоростных качеств.	1
23	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ Равномерный бег. Подвижные игры «Прыжок за прыжком» « Кто больше прыгнет» * Развитие прыжковых качеств и скоростных качеств.	1
24	Подвижные игры на основе прыжковых упражнений	ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры « Лягушки» «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий. * Способствовать воспитанию скоростных качеств.	1
25	Русские народные игры.	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок» * Способствовать воспитанию скоростных качеств. Знакомство с народными играми и традициях России.	1
26	Русские народные игры.	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики» «Пятнашки». Знакомство учащихся с народными играми. * Способствовать воспитанию физического качества: выносливость. Воспитывать умения детей действовать в коллективе.	1

27	Русские народные игры.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки с платочком», «Пятнашки ноги от земли». *Воспитывать скоростно-силовые способности. Воспитывать умения детей действовать в коллективе.	1
28	Русские народные игры.	ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко», «Ручеёк с мячом». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Самостоятельные игры. *Способствовать воспитанию физических качеств: быстрота. Воспитывать умение играть дружно.	1
29	Русские народные игры.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Змея», «Круговые пятнашки» «Охлопок». *История возникновения игры.	1
30	Русские народные игры.	Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом», «Салки». *Способствовать воспитанию скоростно-силовых способностей. Воспитывать умения детей действовать в коллективе.	1
31	Русские народные игры.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Платок», «Третий лишний». *Способствовать воспитанию физических качеств: глазомер, выносливости, скоростно-силовых способностей. Развитие знаний о народных играх.	1
32	Русские народные игры.	Строевые упражнения. Народные игры: «Рыбаки», «Захват флага». *История возникновения игр. Воспитывать умения детей действовать в коллективе	1
33	Русские народные игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Народные игры: «Городки», «Верёвочка под ногами». *Развитие подвижности, прыгучести, быстроты реакции, ловкости посредством подвижных игр	1
34	Русские народные игры.	Строевые упражнения. Народные игры: «Бой петухов», «Выталкивание за круг», «Хвостики». *История возникновения игр. Воспитывать умения детей действовать в коллективе.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575959

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022