

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Тверской области**

**Отдел Образования администрации**

**Торопецкого муниципального округа**

**МБОУ Краснополецкая СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета школы

Протокол №1 от «30» июня 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. по воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
Зайцева Р.В.  
Протокол №1 от «30» июня 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Егорова Г.О.  
Приказ №100 от «30» июня 2025 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные  
игры» 5-9  
класс  
на 2025-2026 учебный год**

д. Захоломье, 2025 год

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 5- 9 классов

**Направленность** данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-14 лет.

### **Отличительные особенности программы внеурочной деятельности**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Владимирской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

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

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### **Цели и задачи программы внеурочной деятельности**

**Цель** программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников 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;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Данная рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностными результатами**

- 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:**

- 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 :**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

- - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - 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.

### **Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.**

Должны: иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

• Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за	—	18

	головой, кол-во раз		
Выносливость	Кроссовый бег 1,5 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10	14
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12	10

### Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «Подвижные игры» планируется участие в школьных, районных соревнованиях.

### Содержание курса

**Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
- с элементами баскетбола;
4. с элементами гандбола;
5. с элементами гимнастики;
6. зимние подвижные игры;

### Народные игры

1. русская лапта

### Тематический план

№	Тема	Кол-во теоретических часов
<b>1</b>	<b>Основы знаний о подвижных и народных играх</b>	в процессе занятий
<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>26</b>
2.1	С элементами легкой атлетики	4
2.2	С элементами футбола	4
2.3	С элементами волейбола	4
2.4	С элементами гимнастики	3
2.5	С элементами баскетбола	4
2.6	Зимние подвижные игры	3
2.7	С элементами гандбола	4
<b>3</b>	<b>Народные игры (русская лапта)</b>	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование «Подвижные игры»

№ занятия	Содержание	Кол-во час
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей	
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,	

	ориентированию в пространстве.	
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущееся цели.	
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	



24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	1		
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей	1		
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств	1		
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств	1		
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1		
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1		
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443829

Владелец Егорова Галина Олеговна

Действителен с 20.05.2025 по 20.05.2026