

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ржевская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол № 6 от
«30» июня 2018 г

Согласовано
Заместитель директора
 Кириевская Г.Л.
«31» августа 2018 г

Утверждаю
Директор школы
 Тарасова М.В.
Приказ № 386 от
«31» августа 2018 г



Рабочая программа
Внеурочной учебной деятельности
спортивно-оздоровительного направления

«Играйка»

для учащихся 7 классов

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Играйка» для обучающихся 7 классов является модифицированной, составлена и разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного стандарта общего образования «Комплексная программа физического воспитания », автор которой: В. И. Лях, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

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

Программа «Играйка» 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 12-13 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 Самарской 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

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «Играйка» планируется укрепление здоровья, развитие коммуникативных навыков учащихся, умение решать поставленные задачи, а так же знакомство с играми народов мира.

Календарно-тематическое планирование по внеурочной учебной деятельности «Играйка»

№ уро ка п/п	Календарные сроки		Наименование раздела и темы учебного занятия	УУД, характеристика деятельности	Примечание
	План	Факт			
1			Введение	Инструкция по технике безопасности	
2			Что такое народная игра? Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
3			Русские народные игры. «Ловушка»	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
4			Групповые игры. «Охотник и сторож».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск	

				нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
5			Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
6			Подвижные игры. «Лиса и куры», «Зайцы в огороде», «Салки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
7			Подвижные игры. «Имена», «Классы», «Краски».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
8			Игра-эстафета.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
9			Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	

				<u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
10			Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
11			Игры русского народа. «Просо», «Двойные горелки», «Бабки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
12			Игры русского народа. «Невод», «Заинька», «Вольная лапта».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
13			Инструктаж по ТБ Игра-эстафета.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	Правила техники безопасности при играх на свежем воздухе в зимний период.
14			Игра-эстафета.	<u>Регулятивные:</u> выбирать	

				действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
15			Игры русского народа. По выбору детей.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
16			«У медведя во бору», «Совушка»;	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
17			«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
18			«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить	

				вопрос, обращаться за помощью.	
19			Игры на свежем воздухе. «Городки»	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
20			Игры на свежем воздухе. Два Деда Мороза	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
21			Игры на свежем воздухе. Два Деда Мороза	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
22			«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
23			Игры на свежем воздухе. Два Деда Мороза.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы	

				решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
24			Инструктаж по ТБ Веселые старты с мячом и скакалкой.	.Правила техники безопасности при играх на свежем воздухе..	
25			Изучаем игры разных народов. Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
26			Игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела». Игры украинского народа. « Высокий дуб» «Колдун».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
27			Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
28			Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки». Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча»	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	

29			Веселые старты с мячом и скакалкой. Игра «Блуждающий мяч».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
30			Игры на внимание. «Класс, смирно», «За флажками».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
31			Игра с элементами ОРУ «Море волнуется-раз». Подготовка квест-игры.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
32			Театральные минутки. Игра «Мимика».	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
33			Проведение квест-игры.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации.	

				<u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
34			Итоговое занятие.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач: поиск нужной информации. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопрос, обращаться за помощью.	
Всего:					34 часа