|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  РуководительМО МБОУ «СтарокакерлинскаяСОШ» /\_\_\_\_\_\_/Иматдинова Г.М./  Протокол №1  от « 24 » августа 2021 г. | «Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ«СтарокакерлинскаяСОШ» /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Калимова Г.Р.  « 25 » августа 2021 г. | «Утверждаю»  Директор школы МБОУ«СтарокакерлинскаяСОШ» /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ХусаиновИ.А  Приказ№ 65 от« 25 » августа 2021 г. |

**Рабочая программа**

повнеурочной деятельности « Подвижные игры» для 5 класса

МБОУ«Старокакерлинская средняя общеобразовательная школа» Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Учитель:Халилов Рестям Исламшинович

Категория : первая

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от

«25 » августа 2021 г.

2021-2022 учебный год

**Планируемые результаты**

***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, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

**Знать:**

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;

- историю развития данных видов в России и в мире;

- правила судейства в изучаемых подвижных играх;

- основы истории развития физической культуры;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;

- индивидуальные способы контроля;

- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

**Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;

- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;

- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;

- осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности;

- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- демонстрировать двигательные умения и навыки.

**Формы занятий**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока. | Колич. часов. | Дата проведения. | |
| Планов. | Фактичес. |
| 1 | Техника безопасности, правила поведении спортивном зале. Народные игры. Чешская прыгалка | 1 | 06.09.21 |  |
| 2 | Повторяй за мной | 1  1 | 13.09.21  20.09.21 |  |
| 3 | Ловишки - перебежки | 1  1 | 27.09.21  04.10.21 |  |
| 4 | Белые медведи | 1  1 | 11.10.21  18.10.21 |  |
| 5 | Землемеры | 1  1 | 25.10.21  08.11.21 |  |
| 6 | Твистер | 1  1 | 15.11.21  22.11.21 |  |
| 7 | Неуловимый шнур | 1  1 | 29.11.21  06.12.21 |  |
| 8 | Сбей мячик | 1  1 | 13.12.21  20.12.21 |  |
| 9 | Точный расчёт | 1  1 | 27.12.21  17.01.22 |  |
| 10 | Лабиринт | 1  1 | 24.01.22  31.01.22 |  |
| 11 | Не ходи на гору | 1  1 | 07.02.22  14.02.22 |  |
| 12 | Палочку в снег | 1  1 | 21.02.22  28.02.22 |  |
| 13 | Салки с обручем | 1  1 | 07.03.22  14.03.22 |  |
| 14 | Отнеси мяч ногами | 1  1 | 21.03.22  11.04.22 |  |
| 15 | Художественная гимнастика | 1  1 | 18.04.22  25.04.22 |  |
| 16 | Смена мячей | 1  1 | 02.05.22  09.05.22 |  |
| 17 | Барон Мюнхгаузен | 1 | 16.05.22 |  |
| 18 | Поиски флага | 1 | 23.05.22 |  |
| 19 | Поиски флага | 1 | 23.05.22 |  |
| 20 | Снять часового | 1 | 30.05.22 |  |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**6 класс**

**Чешская прыгалка**

Для игры нужна сантиметровая (или чуть по шире) резинка длиной 2—2,5 метра. Ее концы связывают — получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют в прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку, высотой выше ступни (8—10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две фазу. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровней коленей, затем — пояса.  
Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местами.

**Повторяй за мной**

Участницы игры встают а круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выводит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

**Ловишки - перебежки**

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой), Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

**Белые медведи**

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**Землемеры**

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол.

Игру можно проводить командами.

**Твистер**

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

* Один круг может быть занят только одним человеком.
* Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
* Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
* Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

**Неуловимый шнур**

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперёд, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

**Сбей мячик**

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть, так чтобы можно было положить на неё мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8-10 шагах от тумбочки и зарывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз собьёт мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев.

Игру можно проводить командами.

**Точный расчёт**

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперёд и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.

Игру можно проводить командами.

**Лабиринт**

Класс делится на два отряда: «красных» и «синих». На удаленных участках друг от друга (60х30 м) каждый отряд заранее протаптывает в снегу дорожки лабиринта, делая как можно больше сложных ходов и только один путь, ведущий к выходу.

Игра состоит из двух периодов. В первом периоде отряды пробегают лабиринту соперников. Время старта и финиша фиксируется. Бывает так, что отряд бежит по ложному пути и приходится возвращаться.

Судьи, стоя на краю площадки, строго следят за соблюдением правил игры. После первого периода, когда отряды выйдут из лабиринтов, отдых 5-10 минут.

Во втором периоде отряды пробегают свои лабиринты. А судьи снова следят за правилами и засекают время.

Побеждает отряд, затративший меньше времени на преодоление обоих лабиринтов.

**Не ходи на гору**

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — гору. Сначала они медленно идут в право или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору, т. е. дотронуться до кома. Кому поневоле придется взобраться на снежный ком, выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

**Палочку в снег**

Каждый играющий должен иметь заостренную с одного конца палочку. Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку так, чтобы падая она воткнулась заостренным концом в снег. У кого это получилось, выходит из круга. И так до ток пор, пока останется один игрок, он и становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга игроков. Кого запятнали, становятся его помощниками. Последний игрок, оставшийся не пойманным, объявляется победителем.

**Салки с обручем**

Одна команда располагается произвольно внутри всей площадки (на половине хоккейной коробки). Две пары другой команды имеют в руках по гимнастическому обручу.

По сигналу каждая пара конькобежцев с обручами стремится догнать кого-либо из противников и надеть на него обруч. Пойманный выбывает из игры. Время игры 4-5 минут, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, водящие которой сумели поймать за установленное время больше конькобежцев соперника.

**Отнеси мяч ногами**

Оборудование: баскетбольный мяч, поворотный фла­жок.

Задача: зажав баскетбольный мяч между колен, прыгать до поворотного флажка, обежать флажок и бегом передать мяч очередному.

Правила: в случае потери мяча подобрать его и продол­жать соревнование.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

**Художественная гимнастика**

Оборудование: металлический обруч, поворотный флажок.

Задача: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, двигается обратно, вращая обруч на поясе.

Правила: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Смена мячей**

И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: 2 набивных мяча по 2 кг, обруч.

Задача: по команде «Марш!» бежать с н/мячом к поворот­ному флажку (20 м), свой мяч положить в обруч, лежащий у флаж­ка, а оттуда взять другой мяч, прибежать к команде и передать эс­тафету (мяч).

Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

**Барон Мюнхгаузен**

И.п.: в колонну по одному. Капитан садится на баскетболь­ный мяч (ядро), руками придерживая мяч сзади с боков. Прыгая на мяче, двигается к флажку (лагерь противника), встает, берет мяч в руки, обегает флажок и бегом возвращается к команде, передает эстафету - мяч. Сам идет в затылок команде.

«Очко» получает команда, первой закончившая эстафету.

**Поиски флага**

Класс разделить на два отряда. До игры в каждом отряде проводятся занятия по указательным знакам из природного (подручного) материала. Знак от знаком укладывают через 10 метров и указывает направление местонахождения флага.

**Снять часового**

В игре развивается у ребят острота слуха, умение двигаться бесшумно. Игра проводится у дерева. Вокруг разбрасываются сучья, шишки, опавшие листья, бумага и т.п. число играющих может быть до 15 человек. Одному из играющих завязывают глаза и ставят «часовым» на посту у дерева. Остальные образуют круг диаметром в 20-25 метров. «Часовой» находится в центре этого круга.

Играющие по одному приближаются у посту. Кому удается коснуться дерева или «часового» рукой, тот сменяет «часового». Если «часовой» услышит шорох, то он командует: «Стой!» и указывает рукой в направлении

шороха. При правильном определенном направлении выдавший себя шорохом выходит из игры.

Руководитель игры располагается там, откуда ему удобнее наблюдать за играющими.