МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Администрации Суксунского муниципального округа

МАОУ «Моргуновская ООШ-ДС»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО учителей	Заместитель директора по УВР:	И.о.директора:
Протокол № 1	_____ /Е.М.Попова/	_____ /И.А.Пашкова/
от «26»августа 2026 г.	«27» августа 2026 г.	«28» августа 2026 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Поиграй - ка»
для 5 класса основного общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составитель: Хисматуллина Екатерина Николаевна

д. Моргуново 2026 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы внеурочной деятельности «Поиграй-ка».

По направлению программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – оздоровительной и общекультурной; по форме организации – внеурочная деятельность; по времени реализации – годичной подготовки.

Программа разработана с учётом практических рекомендаций по организации системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья подростков в образовательной среде (из информации по ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015г.г.», ФГОС – II).

Концептуальные положения.

1. Игра – исторически сложившееся явление общественной жизни.
2. «Упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я».
3. Игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания подрастающего поколения.
4. Ведущая роль практических занятий.

Актуальность.

Совместное постановление Министерства образования, Госкомспорта и Минздрава России от 16 июля 2002 года о введении трёх обязательных уроков физической культуры в общеобразовательной школе – реальный шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, которые играют огромную роль в непрерывном образовании личности.

Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, спортивные клубы и секции, юношеские организации, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет образовательное учреждение.

Данное направление соответствует требованиям и задачам государственного образовательного стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как оно направлено на выполнение учебных нормативов школьной программы.

Педагогическая целесообразность.

Игры как модель современной жизни. Ибо сутью и особенностью игр является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение игровых действий с мячом и без мяча.

Цель программы:

- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;
- подготовка школьных команд к участию в Спартакиаде школьников по видам спорта;
- личностное развитие обучающихся в рамках образовательной программы школы «Языки мира - мир языков».

Задачи программы:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области подвижных и спортивных игр;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества;
- привитие организаторских, судейских навыков.

Отличительной особенностью программы является то, что игры – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании ЗОЖ, в организации отдыха и досуга, в восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность подвижных и спортивных игр для личности и общества и её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). То есть в основе программы лежит идея саморазвивающего обучения, которое включает в себя все сущностные качества технологий развивающего обучения и дополняет их особенностями:

- деятельность учащегося организуется не только как удовлетворение двигательной потребности, но и целого ряда других потребностей саморазвития личности;

- в самоутверждении (самовоспитание, самоопределение амплуа (защитник или нападающий), свобода выбора игровых действий);
- в самовыражении (творчество, поиск своих способностей и сил);
- в защищённости (саморегуляция, выполнение правил игры, коллективная деятельность, самоопределение);
- в самоактуализации (достижение личных спортивных результатов, адаптация в социуме).

Программа адресована обучающимся основной и средней школы.

Программа внеурочной деятельности «Поиграй - ка» общим объёмом 34 часа изучается в течение учебного года (1 час в неделю).

Режим занятий: одно занятие в неделю, продолжительность - 40 минут практического занятия в спортивном зале или на спортивной площадке.

Формы организации учебного процесса:

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.

2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.

3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.

4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

В результате прохождения программного материала обучающиеся смогут:

1) Иметь представление:

- о роли подвижных и спортивных игр во всестороннем физическом развитии личности;
- об играх разных стран.

2) Знать:

- об истории возникновения игр;
- о правилах игры, техники безопасности;
- о развитии физических качеств.

3) Уметь:

- выполнять упражнения на овладение техникой игры;
- сочетать изученные приемы и применять их в игре;
- осуществлять судейство в игре.

4) Владеть:

- основными технико-тактическими приемами и действиями в игре;
- основными теоретическими и методическими знаниями в области спортивных игр.

Ожидаемые результаты программы внеурочной деятельности «Игры народов мира»:

Итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы»Пионербол», «Футбол» включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

Календарно – тематический план программы внеурочной деятельности «Поиграй-ка»

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	В процессе занятий	9
2.	«Народный мяч»	7	В процессе занятий	7
3.	Спортивные игры	18	В процессе занятий	18
	Всего:	34		34

Календарно - тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Поиграй-ка»

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Подвижные игры (9 ч.)	Инструктаж по ТБ. «Мяч капитану».
2		«Перемена мест».
3		«Бег по кругу».
4		«Штандер – стоп».
5-6		«Перестрелка»
7-9		Эстафеты.
1	«Народный мяч» (7 ч.)	Подвижная игра «Народный мяч», правила игры. Эстафеты.
11		Тактика игры в нападении. Учебная игра.
12		Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.
13		Групповые действия в нападении. Учебная игра.
14		Взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков. Учебная игра.

15		Командные действия в атаке. Учебная игра.
16		Тактика игры в защите. Учебная игра.
17-20	«Спортивные игры (18ч.)	Волейбол. Правила игры. Подводящие упражнения для ловли мяча.
21-24		Волейбол. Упражнения для передачи мяча. Учебная игра.
25-27		Баскетбол Правила игры, ведение, передача мяча». Учебная игра.
27-28		Баскетбол. Взаимодействие игроков, штрафной бросок. Учебная
29-30		Футбол. Передача мяча, остановка, передача. Учебная игра.
31		Футбол Учебная игра .
32		Пионербол, правила игры. Игра
33		Пионербол Учебная игра
34		Игра по выбору детей между классами

Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащенность	Место проведения
1.	Подвижные игры	- История возникновения игр. - Правила игр. - Организация и проведения подвижных игр. - Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты; - бег с изменением скорости, направления; - различные упражнения с мячами; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	Различные мячи, гимнастические палки, скамейки, скакалки, кегли, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

2.	Подвижная игра «Народный мяч».	- История возникновения подвижной игры. - Её роль в подготовке к занятиям спортом. - Правила игры, участники, состав команд. - Инструктаж по ТБ на занятиях.	- ОФП - СФП - Тактика игры в нападении: а) Индивидуальные действия; б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. -Тактика игры в защите: а) Индивидуальные действия; б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. - Товарищеские, учебные игры.	Гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3.	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры Организация и	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) выполнять передачи в парах, тройках на	Баскетбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

		проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу	месте и в движении; б) выполнять ведение, передачу мяча в) выполнять штрафной бросок. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты и нападения а) выполнять передачи в движении, на дальность; б) выполнять Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.		

	Волейбол	История возникновения игры. - Правила игры Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу	- ОФП - СФП - Обучение техники выполнять передачи приема в парах, , выполнять подачу снизу, сверху, сбоку; Подводящие и подготовительные упражнения. а) выполнять подачи сверху, снизу, по зонам б)Игровые упражнения с включением основных приёмов	Волейбольные мячи на пару.	Спортзал школы, спортивная площадка.

	Пионербол	Правила игры Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по пионерболу	Обучение техники выполнять подачи,тактике игр Подводящие и подготовительные упражнения.игра	Волейбольный мяч	Спортзал школы,

	Футбол	Правила игры Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по Футболу	- ОФП - СФП - Тактика игры, остановка мяча, передача мяча, пенальти	Футбольный мяч	спортивная площадка.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяется в соответствии с образовательной программой курса.

В результате работы по программе обучающиеся ***должны знать*** (в расчёте на один учебный год):

- История возникновения игр;
- Правила игр;
- Технику безопасности на занятиях спортивными играми;
- Упражнения для развития физических качеств.

Должны уметь (в расчёте на один учебный год):

- Сочетать изученные технико – тактические приёмы и применять их в игре;
- Организовывать соревнования и осуществлять их судейство.

Методическое обеспечение

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по физической культуре и ФГОС – II и зависит от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы. Предлагаемое тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортинвентаря.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие спортивного зала, спортивных площадок с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок. Для практических занятий по программе необходимы: баскетбольные, волейбольные мячи, свистки, доска, гимнастические скамейки, подвесные мячи, волейбольная сетка, перекладины, гимнастические скакалки, секундомер, протоколы и др.

Список литературы:

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
2. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.
3. В.В. Малкин, «Игра «Народный мяч»: «Физкультура в школе». 2008г., №8.
4. А.Ю. Костарев Русская лапта. Правила соревнований. М.Советский спорт. 2004г.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707941

Владелец Пашкова Ирина Анатольевна

Действителен С 20.04.2026 по 20.04.2027