

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Пригородная средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО на заседании ШУМО учителей предметников Руководитель ШУМО Фицунова Н.В. протокол №_1_ от 30__ августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНО: "_30_" августа 2022 г.  зам. директора по УВР Г.А. Гусаковская	УТВЕРЖДЕНО: директор школы. Н.Б. Лемке приказ № 112 от « 30 » августа 2022 г.
--	---	---

*РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

по внеурочной деятельности «Игротека»  
для 5-9 классов основного общего образования  
Срок реализации: 5 лет  
Составлена на основе авторской программы  
А.П.Матвеева  
Москва Просвещение 2019 г.

Составитель: Дугин Владимир Геннадьевич,  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

г. Славгород с. Пригородное

2022

## Пояснительная записка.

Программа «Игротека» направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта. В основу структуры вариативной части рабочей программы положена программа, автором которой является А.П.Матвеев.

Программа полностью построена на подвижных играх и различных игровых упражнениях, соответствующих возрастным особенностям учащихся.

**Сроки реализации рабочей программы: 5 лет. Режим занятий – 1 час в неделю.**

### Общие положения

#### ИГРА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

*Средний школьный возраст (5-6 классы)* характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в играх с большей интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. Примером могут служить игры «Круговая лапта», «Прыжок за прыжком», «Веребочка под ногами» и др. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие» и др.) Мальчики имеют некоторое преимущество перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками. Их больше привлекают игры с ритмичными движениями, элементами равновесия, хотя в большей части командных игр девочки и мальчики играют совместно.

Сюжеты подвижных игр для детей среднего школьного возраста символичны, и они понимают их условность, но действуют в соответствии с правилами и полной отдачей сил («Защита укреплений», «Охрана перебежек», «Перестрелка»).

Учащиеся 10-12 лет стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют основные технические приемы игры в баскетбол, футбол, увлекаются подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями (встречные и линейные эстафеты, «Пятнышки маршем», «Снайперы», «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком» и др.).

В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Дети могут сосредоточиться на нескольких условиях игры, осуществлять контроль над выполнением целой группы правил. Поэтому можно использовать командные игры, где участники вступают в непосредственное соприкосновение с противником («Борьба за мяч», «Сильные и ловкие», «Перетягивание через черту» и др.).

Организуя игры, руководитель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Руководитель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

**Подростковый возраст (7-8 классы)** условно называют так потому, что у детей 13-15 лет наблюдаются особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма. В занятиях физическими упражнениями и подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного возраста, знаменующего превращение мальчика в юношу, девочки – в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), в связи с чем дети особенно прибавляют в росте. Продолжает развиваться и мышечная система (увеличивается масса мышц и их сила), хотя она еще отстает от общего роста тела. Мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы: «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», поединки в парах.

После больших физических нагрузок пульс в этом возрасте сравнительно быстро восстанавливается, и это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система хорошо приспосабливается к играм с относительно длительными действиями непрерывного характера («Мяч капитану», «Борьба в квадратах», «Скакуны» и др.).

Усложнение умственной деятельности, продиктованное возрастом и условиями учебы, определяет и мотивы поведения. Более логичное мышление позволяет проявлять в играх все большую самостоятельность, способность к обобщениям и абстрактному мышлению. Более развитая память и способность к проявлению устойчивого внимания дают возможность запоминать многочисленные правила игр, наиболее целесообразные игровые приемы и действия. Обычно подростки уже имеют опыт участия в спортивных соревнованиях и многих подвижных играх, поэтому в сложных по форме и содержанию играх («Борьба за мяч», лапта с препятствиями и т.п.) они умело используют ранее приобретенные двигательные умения и навыки, нередко проявляющиеся в новых сочетаниях и комбинациях. Участники игр борются за победу своей команды при сочетании единоборства, взаимопонимания и выручки. В этом возрасте активно развиваются чувства долга, коллективизма и дружбы.

К 14-15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств.

Таким образом, главное содержание подвижных игр в 7-8 класса составляют действия с мячом, прыжками, лазанье и перелазание, метание в цель, сопротивление силой, ориентировка в пространстве, бег с преодолением препятствий. Правила в играх более сложные, разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых качеств, тактического мышления. Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики: «В четыре стойки», лапта с препятствиями, игры подготовительные к баскетболу, волейболу и особенно спортивные игры с несколько облегченными правилами и сокращенным регламентом времени – мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футбол, мини-хоккей. Не только в спортивных, но и в подвижных играх для отдельных игроков или групп нередко устанавливаются особые роли (капитан команды, нападающий, защитник и т.д.). В связи с тем что девочки уступают мальчикам в играх, требующих проявления скоростно-силовых качеств, умения действовать с мячом, сложные командные игры лучше проводить отдельно. Если же игры

проводятся совместно, играющие всегда бывают заинтересованы в том, чтобы в каждую команду входило одинаковое количество мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что редко выражается в нарушении уравновешенности, обострении чувства самолюбия и др. Поэтому руководить играми нужно с особым тактом, выдержкой, умением, сочетая эти качества с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций

**В работе со школьниками 9 класса (15-16 лет)** могут быть использованы игры учащихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения или иных технических приемов. У старшеклассников широкое применение могут найти игры и игровые упражнения военно-прикладного характера, а также все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников, поединки, конкурсы, игровые упражнения. Применение находят также эстафеты. В которых действия выполняются в парах (волейбольные, баскетбольные передачи, «тачка», «тачанка», «гусеница» и др.), а также спортивные игры, по которым проходят соревнования внутри школы и между школами.

В данной программе игра рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся. В игре формируются такие качества, как самостоятельность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Подвижная игра представляет собой одно из действенных средств воспитания. В первую очередь, преследуются цель научить учащихся учиться. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений.

В каждой теме занятий предлагаются игровые упражнения для детей, как с низким уровнем физической подготовленности, так и с высоким.

**Целью** программы внеурочной деятельности является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движений;
- ü развитие координационных пространственных, временных и силовых параметров движений, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.
- ü выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

ü приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

ü воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов.

### **Программа занятий внеурочной деятельности направлена на:**

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка);

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Содержание курса**

#### **Подвижные игры (35ч)**

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание)

Подвижные игры на материале спортивных игр (элементы баскетбола)

Подвижные игры для формирования правильной осанки.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Игры военно-прикладного характера. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений, элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, эстафеты), и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Подвижные игры на материале гимнастики .В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, упражнения в лазании, в равновесии.

**В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся 5-9 классов должны достигнуть следующего уровня развития:**

- ï понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- ï осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- ï освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- ï соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- ï научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- ï приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека; бегать различными способами;
- ï метать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполняют акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- ï научатся сохранять правильную осанку;
- ï освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр;
- ï в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Ученик получит возможность научиться:**

- ï выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ï выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- ï выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (**познавательные, регулятивные, коммуникативные**), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы внеурочных занятий 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;
- 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.

**Предметные результаты отражают:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

физических нагрузок

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта.

Важно иметь в виду, что внеурочная деятельность — это отнюдь не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми.

Главное при этом — осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

Содержание внеурочной деятельности на начальном этапе задаётся стремлением детей установить в своих играх удобный для них очеловеченный (одушевлённый) порядок в мире вещей, событий, явлений и приспособить вещи, организовать ситуацию под себя, под свою индивидуальность. В процессе такой свободной игры и выявляются индивидуальные особенности поведения человека в тех или иных ситуациях, раскрываются личностные качества, постигаются определённые морально-нравственные ценности и культурные традиции.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

5 класс

Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение .Т.Б. на занятиях.	1
2.	Сильные и ловкие. Перетягивание через черту.	1
3.	Бой петухов. Сильные и ловкие.	2
4.	Эстафеты с элементами равновесия.	1
5.	Вытолкни из круга .Пятнашки маршем.	2
6.	Линейная эстафета бегом.	2



7.	Бег за флажками. Охрана перебежек.	2
8.	Бег командами. Защита укреплений.	2
9.	Большая эстафета по кругу.	1
10.	Веровочка под ногами. Прыжок за прыжком.	2
11.	Прыгуны и пятнашки. Кто дальше.	2
12.	Эстафета с преодолением препятствий.	1
13.	Снайперы. Сильный бросок.	2
14.	Лапта. Второй лишний.	2
15.	Кто быстрее. Веровочка под ногами.	2
16.	Эстафета с бегом, прыжками и метанием.	1
17.	Охотники и утки .Перестрелка.	2
18.	Не дай мяча водящему .Охрана перебежек.	2
19.	Борьба за мяч .Мяч капитану.	2
20.	Эстафета с ведением и броском в корзину.	1
21.	Мяч в воздухе. Ловкая подача.	1
22.	Эстафеты волейболистов.	1
23.	Игры, подготовленные учащимися.	1
24.	ИТОГО	35ч.

6 класс

Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение .Т.Б. на занятиях.	1
2.	Сильные и ловкие. Перетягивание через черту.	2
3.	Бой петухов. Перестрелбол.	2
4.	Эстафеты с элементами равновесия.	1
5.	Вытолкни из круга .Пятнашки маршем.	2
6.	Линейная эстафета бегом.	1
7.	Бег за флажками. Пятнадцать передач.	2
8.	Бег командами. Защита укреплений.	2
9.	Большая эстафета по кругу.	1
10.	Веровочка под ногами. Прыжок за прыжком.	2
11.	Прыгуны и пятнашки. Кто дальше.	2
12.	Эстафета по кругу.	1
13.	Снайперы. Сильный бросок.	2

14.	Лапта. Челнок.	2
15.	Кто быстрее. Веревочка под ногами.	2
16.	Эстафета с бегом, прыжками и метанием.	1
17.	Охотники и утки .Перестрелка.	2
18.	Не дай мяча водящему. Перестрелбол.	2
19.	Борьба за мяч .Мяч капитану.	2
20.	Эстафета с ведением и броском в корзину.	1
21.	Мяч в воздухе. Ловкая подача.	1
22.	Волейбол с выбыванием. Третий лишний.	1
23.	Игры, подготовленные учащимися.	1
24.	ИТОГО	35ч.

7 класс

#### Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Т.Б .на занятиях.	1
2.	Тяни в круг. Борьба в квадратах.	2
3.	Кто сильнее .Выталкивание из круга.	2
4.	Перетягивание каната. Подвижная цель.	2
5.	Перестрелбол. Мяч в воздухе.	1
6.	Перебежки с выручкой. Охрана перебежек.	2
7	Большая эстафета по кругу.	1
8	Эстафета с элементами равновесия.	1
9	Удочка с прыжками, перешагиванием .Скакуны.	2
10	Эстафета с прыжками и с преодолением препятствий. Колесо.	1
11	Снайперы. В четыре стойки.	2
12	Ловкие и меткие. Шагай вперед.	2
13	Лапта с препятствиями. Перетягивание в шеренгах.	2
14	Бег командами. Веревочка под ногами.	2
15	Эстафета с бегом, прыжками и метанием.	1
16	Мяч с четырех сторон. Перестрелка.	2
17	Залетный мяч. Мяч в центр.	2
18	Эстафета с палками и прыжками..	1

19	Борьба за мяч. Сумей догнать.	2
20	Пасовка волейболистов. Ловкая подача.	2
21	Эстафеты волейболистов.	1
22	Выталкивание из круга.	1
23	Игры, подготовленные учащимися.	1
	ИТОГО	35 ч.

8 класс

#### Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Т.Б .на занятиях.	1
2.	Тяни в круг. Борьба в квадратах.	2
3.	Кто сильнее .Выталкивание из круга.	2
4.	Перетягивание каната. Бой петухов.	2
5.	Линейная эстафета бегом. Челнок.	1
6.	Перебежки с выручкой. Сумей догнать..	2
7	Большая эстафета по кругу.	1
8	Эстафеты по полосе препятствий.	1
9	Удочка с прыжками, перешагиванием .Скакуны.	2
10	Эстафета с прыжками и с преодолением препятствий. Мяч среднему.	1
11	Снайперы. В четыре стойки.	2
12	Ловкие и меткие. Шагай вперед.	2
13	Лапта с препятствиями. Бег с флажками.	2
14	Кто быстрее. Мяч капитану..	2
15	Эстафета с бегом, прыжками и метанием.	1
15	Мяч с четырех сторон. Перестрелка.	2
17	Залетный мяч. Мяч в центр.	2
18	Эстафета с ведением и броском в корзину.	1
19	Борьба за мяч. Мяч капитану.	2
20	Пасовка волейболистов. Ловкая подача.	2
21	Эстафеты волейболистов. Мяч ловцу.	1
22	Веровочка под ногами.	1
23	Игры, подготовленные учащимися.	1
	ИТОГО	35 ч.

9 класс Содержание курса

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Инструктаж по ТБ на занятиях.	1
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание)-Сумей догнать. Кто сильнее? Гонка с выбыванием. Перемена мест. Рывок за мячом. Бег пингвинов.	6
3.	Игры с метанием на дальность и в цель. Снайперы. Сильный бросок.	4
4.	Подвижные игры для формирования правильной осанки.	3
5.	Игры с прыжками в высоту и длину.	4
6.	Подвижные игры с элементами равновесия.	3
7.	Подвижные игры на материале спортивных игр (элементы волейбола, баскетбола)-Мяч среднему. Перестрелбол. Пятнадцать передач. Залетный мяч. Мяч в центр. Ловкая подача.	5
8.	Игры военно-прикладного характера.	5
9.	Эстафеты.	4
	ИТОГО	35ч.