

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Хакасия
«Богградская санаторная школа - интернат»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей-
предметников

Протокол №1 от 28.08.2025 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по физической культуре
«Игротека»
для обучающихся 5 - 6 классов

Составитель:
Курбатова Светлана Сергеевна
учитель физической культуры

с. Богград

2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игротека» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ООО программы внеурочной деятельности ООО ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа-интернат».

Направление курса «Игротека» - занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физической развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Игротека» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Форма занятий: соревнование, игра, квест. Основная форма проведения – спортивный час.

Содержание

- Основы знаний
 - Общеразвивающие упражнения
 - Здоровьесберегающие техники
 - Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
 - Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пионербол).
- (данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).**

Методика работы строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка.

Основы знаний.

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История возникновения игры бадминтон.
- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
- Гигиенические знания и навыки.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

I. Общеразвивающие упражнения.

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

II. Здоровьесберегающие техники

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

III. Подвижные игры.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием
- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период

- Народные игры
- Эстафеты с предметами, без предметов.

IV. Спортивные игры.

Футбол.

- История развития футбола в России.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
- Места занятий и оборудование.
(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

Бадминтон

- История возникновения бадминтона.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
- (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
- Техника игры.

Пионербол

Места занятий и оборудование.

Правила игры

Техника и тактика игры в пионербол.

- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.