

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
общеобразовательная организация  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»  
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»)  
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул.  
Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-74 (факс); 3-24-60  
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП  
391501001

Согласовано  
заместитель  
директора по УР  
Щекочихина Е.А

Принята  
Педагогическим советом  
Учреждения  
протокол № 6 от  
30.05.2024 г.

Утверждена  
директор \_\_\_\_\_ Е. Т.  
Пуш  
приказ № 53-ос от  
31.05.2024 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Богатырские потешки»  
для обучающихся 5-6 классов**

Разработчик: Сарibaева А. Г.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения учителей  
начальных классов и учителей  
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск  
2024/2025 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Богатырские потешки» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями.

Программа рассчитана на 34 занятия (40 мин.) для обучающихся 5-6 классов 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- 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;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Тематический план**

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	Игры с элементами легкой	10

	атлетики	
2	Игры с элементами гимнастики	5
3	Игры с элементами спортивных игр	19
	Всего часов	34

## Содержание программы

### Игры с элементами легкой атлетики

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

### Игры с элементами гимнастики:

способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

### Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности обучающихся
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Знать и понимать правила безопасного поведения на

		Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме.	занятиях физической культурой.
2	Игра «Два мороза»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят беговые упражнения.
3	Игра «Воробьи и вороны»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят беговые упражнения.
4	Игра «Светофор»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят беговые упражнения.
5	Игра «Гусары»	Развитие внимания и координации. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят гимнастические элементы
6	Игра «Кузнечики»	Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят гимнастические элементы
7	Игра «Заколдованный замок»	Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят гимнастические элементы
8	Игра «Зайцы на болоте»	. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнят гимнастические элементы
9	Игра «Четыре мяча»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правил игры. Правильно подавать ловить мяч.
10	Игра «Картошка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с	Знать и выполнять правил игры. Правильно подавать ловить мяч.

		волейбольным мячом.	
11	Игра «Собачка»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
12	Пионербол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
13	Игра «Мяч капитану»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бросать мяч в кольцо.
14	Игра «Попади в цель»	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.
15	Мини-баскетбол	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бросать мяч в кольцо.
16	Эстафеты с мячом	ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бросать мяч в кольцо.
17	Флорбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.
18	Эстафеты с шайбой	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
19	Игра «Квадрат»	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
20	Игра «Вышибала»	ОрУ. с малым мячом.	Знать и выполнять правила

		Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.
21	Мини-футбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
22	Мини-гандбол	ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.	Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам
23	Игра «Камыши и щуки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
24	Игра «Лиса и охотники»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
25	Игра «Волки во рву»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
26	Игра «Али-баба»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
27	Игра «Третий лишний»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
28	Игра «Пятнашки»	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	
29	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой
30	Фризбитаргет	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять

		тарелкой.	упражнения с летающей тарелкой
31	Алтимат	Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой
32	Лапта	Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнять упражнения с битой
33	Городки	Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.	Знать и выполнять правил игры. Правильно выполнять упражнения с битой
34	Дартс	Ору. Развитие ловкости и силы. Дартс.	Знать и выполнять правил игры.

### Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Богатырские потешки»

**К концу обучения:**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять правильную осанку оптимальное телосложение;</li> <li>• Знать различные виды игр;</li> <li>• Выполнять правил игры.</li> </ul>

<p>в соответствии с изученными правилами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	
---	---	--

### **Материально – техническое обеспечение**

#### Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

#### **Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2014
2. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2012
3. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2011