

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
МБОУ "Барнаульский кадетский корпус"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
В.В. Оноприенко  
Приказ № 277  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса по выбору**  
**«Подвижные игры»**  
**для обучающихся 6 классов**

Барнаул 2023 год

## Пояснительная записка

Курс по выбору «Подвижные игры» способствует совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Подвижные игры – естественный спутник жизни, источник радостных эмоций для учащихся 6 классов, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у подростков. С развитием цивилизации роль подвижных игр не изменилась, игра стала неотъемлемой частью культуры человека. Игре присущи такие функции, как воспитательная, познавательная, развлекательная. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Программа курса по выбору «Подвижные игры» составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

**Цель:** стимулировать желание регулярно заниматься спортом на открытых площадках, стадионах, во дворах.

### Задачи:

- воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни;
- умения налаживать взаимодействие с одноклассниками, развитие коммуникативных способностей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

### Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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.

### Поурочное планирование

Кол-во часов	Название раздела, темы урока	Количество часов в рабочей программе
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
1.	Правила поведения, Т.Б. и предупреждение травматизма на занятиях.	1
<b>Подвижные игры с элементами ОРУ</b>		<b>3</b>
2.	Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие».	1
3.	«Борьба в квадратах», «Эстафета с элементами равновесия» «Тяни в круг».	1
4.	«Перетягивание каната», «Выталкивание из круга», «Кто сильнее?»	1
<b>Подвижные игры на развитие двигательных качеств</b>		<b>4</b>
5.	Подвижные игры для развития быстроты	1
6.	Подвижные игры для развития быстроты	1
7.	Подвижные игры для развития ловкости	1
8.	Подвижные игры для развития ловкости	1
<b>Подвижные игры с элементами Тэг-регби</b>		<b>3</b>
9.	Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать»	1
10.	Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу	1

	(многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч»	
11.	В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Игра тэг-регби	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>		<b>5</b>
12.	«Пасовка волейболистов», «Ловкая подача».	1
13.	«Мяч в воздухе», «Два мяча через сетку».	1
14.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
15.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
16.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>Подвижные игры с элементами лыжной подготовки</b>		<b>6</b>
17.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
18.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
19.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
20.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
21.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
22.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		<b>3</b>
23.	Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину	1
24.	«Перестрелка»	1
25.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>		<b>9</b>
26.	Игры и эстафеты с преодолением препятствий.	4
27.	Игры и эстафеты с преодолением препятствий.	1
28.	Игры и эстафеты с преодолением препятствий.	1
29.	Игры и эстафеты с преодолением препятствий.	1
30.	Игры с метанием на дальность и в цель.	1
31.	Игры с метанием на дальность и в цель.	1
32.	Игры с элементами прыжков.	1
33.	Игры на развитие выносливости.	1
34.	Игры на развитие выносливости.	1