

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная казачья школа с. Знаменка»
Нерчинский район Забайкальский край

Утверждено
Директор МБОУ СОКШ
_____Бронникова С. В.
« 27» августа 2022 г.

Рабочая программа активного двигательного часа
5 класс на 2022-23 учебный год

Учитель физической культуры

Маслов А. Г

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовая база.

Настоящая программа активного двигательного часа для 5 класса разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и по учебному плану МБОУ «СОКШ с.Знаменка» на 2022-2023 учебный год.

Занятия проводятся в группе 1 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час, программа рассчитана на 34 часов в год.

Данная программа участвует в формировании всесторонне развитой личности ребенка: выявлении, развитии и реализации его индивидуальных способностей, воспитании позитивного восприятия им действительности и дальнейшего активного участия в жизни общества. Народные подвижные игры имеют многовековую историю, они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых для всех видов деятельности. Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением задания, связанного с обязательными для всех правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребёнка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» «Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Актуальность программы обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей. Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребывания в школе. Дети испытывают значительные нагрузки, связанные с большой интенсивностью умственной деятельности, с напряжением зрительного аппарата, необходимостью длительно сохранять рабочую позу. Эти факторы, вместе взятые ограничивают ребят в столь необходимом им движении, создают предпосылки для различных отклонений в состоянии здоровья. К тому же, в школе нет возможности для изучения и внедрения подвижных игр, в связи с перегруженностью учебной программы и отсутствием времени. **Новизна программы** в том, что эта программа полностью построена на подвижных играх, с учетом изучаемых лексических тем и возрастных особенностей детей, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающих целостную систему обучения, доступных для взрослых и детей. Данные игры способствуют обогащению двигательного опыта детей, совершенствованию навыков основных видов движений на основе их высокой степени повторяемости в различных играх, воспитанию морально-волевых качеств личности, а также активизируют мыслительную деятельность ребенка: тренируют внимание, уточняют имеющиеся представления, понятия, развивают воображение, память, сообразительность. **Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что позволяет детям не только удовлетворить сформировавшиеся потребности, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, а национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества и подготавливают к выходу в большой мир.

Цель и задачи реализации данной Программы: Цель - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения учащимися русскими народными подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- расширять объем знаний детей об окружающем мире, о себе и своих возможностях через русские народные подвижные игры;
- формировать устойчивый интерес детей к наследию, познанию подвижных игр русского народа.

Развивающие:

- формировать двигательные навыки и умения, развивать психофизические качества (быстрота, ловкость, гибкость, силу, выносливость и др.), прививать организаторские способности.
- развивать творческую составляющую личности ребенка, обогатить его двигательный опыт.
- развивать нравственные качества: честность, правдивость, выдержку, дисциплину, товарищество и эстетические чувства ребенка через беседы, художественное слово и совместную игровую деятельность;

Воспитательные:

- воспитать активную творческую личность;
- воспитать нравственные и эстетические чувства ребенка;
- прививать уважительное, внимательное отношение к близким людям;
- способствовать нравственному, умственному, эстетическому воспитанию.

Принципы реализации Программы

- принцип *детоцентризма* выражается в приоритете интересов и потребностей ребенка в процессе обучения и воспитания;
- принцип *увлекательности и творчества* реализуется через определение и развитие творческих способностей;
- принцип *гуманизации* осуществляется через утверждение общечеловеческих ценностей, принципов морали, формирование позитивного поведения, интереса, уважения и любви к истории и культуре Отечества и других народов и государств;
- принцип *сознательности и активности* предполагает формирование и развитие в ходе обучения осознанного отношения к деятельности и ее результатам.
- принцип *полезности* реализуется через получение конкретных знаний, умений, навыков, позволяющих осуществить на практике идеи и замыслы;
- принцип *системности* выражается в преемственности тем и соответствующих знаний, умений и навыков;
- принцип *прочности* достигается путем многократного повторения умений и навыков, закрепления их в самостоятельных проектах;
- принцип *природосообразности* реализуется при определении индивидуальных заданий, степени их сложности и продолжительности с учетом возрастных и психоэмоциональных характеристик детей;

2.Содержание тематического плана для 5 класса

	Название раздела, темы	Количество часов
1	Правила ТБ.	1
2	Раздел I. Русские народные игры.	10
3	Раздел II. Подвижные игры	8
4	Раздел III. Эстафеты.	7
5	Раздел IV. Игры казаков.	8
ИТОГО		34

3. Требования к уровню подготовленности к знаниям и умениям учащихся.

Предполагается, что учащиеся будут знать:

- основные русские народные игры, считалки, жеребьевки;
- привычки и обычаи известной местности, известной среды, окружающей ребёнка;
- условия и правила подвижных игр;
- правила безопасности во время организации и проведения игры.

Предполагается, что учащиеся будут уметь:

- организовать самостоятельно свободную деятельность, в том числе занять себя и своих одноклассников на переменах в гимназии;
- использовать полученные знания, умения и навыки в свободной игровой деятельности;
- использовать игры в условиях соревновательной деятельности; – научиться изобретать подобные игры;
- выполнять правила безопасной игры.

Способы определения результативности

Усвоение обучающимися программного материала отслеживается в ходе проведения следующих видов контроля:

предварительного (проводится анкетирование обучающихся в начале обучения по программе);

- **текущего** (в конце каждой темы планируется итоговое творческое занятие, на котором дети показывают полученные знания, умения по заданной теме). Дети играют в игры, объясняют, чем понравилась та или иная игра.

- **итогового** (дети сами придумывают игры, участие в спортивных соревнованиях, беседы с детьми, родителями и т. п. Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;
- микроклимат в детском объединении;
- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность обучающихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются

методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями, самооценкой себя ребенком, педагогическими и психологическими тестами.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

- Мотивацию к образовательной деятельности;
- Отношения в коллективе;
- Уровень творческой активности;
- Организаторские способности обучающихся;
- Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

4. Учебно-тематический план для 5 класса

по программе -34 часа;

по плану – 34 часа.

№ п\п	Название разделов и тем	Дата		
		План	факт	прим
Раздел I. Русские народные игры.				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время организации игры.			
10	Русская народная игра «Жмурки» Русская народная игра «Кот и мышь» Русская народная игра «Горелки» Русская народная игра «Салки» Русская народная игра «Пятнашки» Русская народная игра «Охотники и зайцы» Русская народная игра «Фанты» Русская народная игра «Салки с приседаниями» Русская народная игра «Волк» Русская народная игра «Птицелов»			
Раздел II. Подвижные игры				
8	Подвижная игра «Совушка» Подвижная игра «Мышеловка»			

	<p>Подвижная игра «Пустое место»</p> <p>Подвижная игра «Карусель»</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее?»</p> <p>Подвижная игра «Конники-спортсмены»</p> <p>Подвижная игра «Лягушата и цыплята»</p> <p>Подвижная игра «Карлики и великаны»</p>			
Раздел III. Различные эстафеты.				
7	<p>Эстафета «Передача мяча»</p> <p>Эстафета «С мячом»</p> <p>Эстафета зверей</p> <p>Эстафета «Быстрые и ловкие»</p> <p>Эстафета «Вызов номеров»</p> <p>Эстафета по кругу</p> <p>Эстафета с обручем</p>			
Раздел IV. Игры казаков				
8	<p>игра «Возьми попаху»</p> <p>Игра «Сковорода»</p> <p>Игра «Вытолкни из круга»</p> <p>Перетягивание каната</p> <p>игры «Выбей из круга», «Подними платок»</p> <p>Игра «Ленточки»</p> <p>Игра «Бой на одной ноге»</p> <p>«Пятнашки».</p> <p>Игра «Посадил – собери»</p> <p>Игры по выбору учащихся</p>			
Всего		34		

Условия реализации Программы

Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками организации разнообразных доступных и посильных для детей данного возраста игр, имеющих практическую значимость.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно – гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Для успешной реализации программы необходимо материально-техническое обеспечение: мячи, скакалки, обручи, кегли, аптечка.

Управление Программой

Воспитательные результаты данной программы деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1-й уровень - *школьник знает и понимает общественную жизнь.*

2-й уровень – *школьник ценит общественную жизнь.*

3-й уровень – *школьник самостоятельно действует в общественной жизни.*

Программа ориентирована на достижение воспитательных результатов 3 уровня.

Содержание	Способ достижения	формы деятельности	Способы оценки
<i>Первый уровень результатов</i>			
<p>Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни</p>	<p>Достигается во взаимодействии с учителем как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта</p>	<p>Беседа, лекция, участие в работе объединения</p>	<p>Наблюдение, анкетирование</p>
<i>Второй уровень результатов</i>			
<p>Получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом</p>	<p>Достигается во взаимодействии школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной социальной среде, где он подтверждает практически</p>	<p>Дебаты, тематические вечера, диспуты, акции</p>	<p>Ролевые и организационно-деятельностные игры</p>

	приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)		
<i>Третий уровень результатов</i>			
Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, где не обязательно положительный настрой	Достигается во взаимодействии школьника с социальными субъектами, в открытой общественной среде	Реализация социальных проектов	

