

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Подвижные игры»
(5 класс)**

Учитель: Гришин А.П.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся «Русские подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Курс предназначен для обучения учащихся 5 класса. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией "встраивания" разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их

адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 35 часа в год – 5 класс, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- выпускник начальной школы сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Календарно - тематическое планирование учащихся 5 класса

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Игры на взаимодействие между учащимися.				3

1			Вводный инструктаж основы знаний подвижные игры	1
2			Действия без мяча	1
3			Действия с мячом	1
Игры, содействующие развитию двигательных качеств.				3
4			Передача на палке	1
5			Подача мяча	1
6			Групповые действия игроков	1
Игры с элементами легкой атлетики.				9
7				1
8			Групповые действия игроков прием задач	1
9			Контрольные игры	1
10			Верхние передачи	1
11			Передачи мяча по кругу	1
12			Передвижения в стойке	1
13			Многократные передачи	1
14			Многократные передачи над головой	1
15			Прием и передача мяча в 2 руки	1
Игры с элементами спортивных игр				8
16			Нижняя прямая передача	1
17			Пионербол	1
18			ТБ игра в баскетбол	1
19			Броски мяча в кольцо в 2 руки	1
20			Броски мяча в кольцо одной рукой	1
21			Передача мяча на месте	1
22			Передача мяча в движении	1
23			Ведение меча левой рукой	1
Игры с элементами лыжной подготовки				7
24			Ведение мяча правой рукой	1
25			Игра в мини-баскетбол	1
26			ТБ игра в футбол	1
27			Передача мяча в парах и в тройках	1
28			Передача мяча головой	1
29			Подача мяча в штрафную удар по воротам	1
30			Игры по выбору	1
Игры по выбору.				5
31			Игры по выбору.	1
32			Игры по выбору.	1
33			Эстафеты Игры по выбору	1
34			ОРУ Эстафеты Игры по выбору	1

Содержание рабочей программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Материально - техническое обеспечение

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Гантели
Маты гимнастические
Мяч набивной 1 кг
Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)
Обруч гимнастический
Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Комплект лыж
Ботинки для лыж (пара)
Коньки
Стол теннисный
Сетка теннисная
Ракетка теннисная (пара)
Шарики теннисные

Учебно - методическое обеспечение

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, М.: "Просвещение" 2010
2. В. И. Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 - 4 классы М.: "Просвещение", 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, М.: Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры, - издательство "ВАКО", 2007
5. Учебно - практическое оборудование:

Список литературы для учителя:

1. В. К. Шурухина. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М.: Просвещение, 1980
2. Е. М. Геллер Игры на переменах для школьников 1 - 3 класс. М.: ФКиС, 1985
3. Г. А. Воронина. Программа регионального компонента "Основы развития двигательной активности младших школьников" Киров, КИПК и ПРО, 2007
4. Е. М. Минский. Игры и развлечения в ГПД. М.: Просвещение, 1983

Список литературы для детей и родителей:

1. Г. К. Зайцев. "Твое здоровье" Укрепление организма. Санкт - Петербург. 2006
2. Е. П. Гайдай. "Игры, забавы, развлечения". М.: "АРКТИ" 2000

3. Д. З. Шibaкова. "Наука быть здоровым", Челябинск. Книжное издательство. 1997