Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48 имени Героя Советского Союза Козина Нестора Дмитриевича»

Утверждаю:
И.о. директора школы:
_____ Е.Л.Иванова
(приказ № 200/1-осн. от 30.08.2022г)

Рассмотрено на заседании методического совета
(протокол от 26.08.2022 г. № 1)

Согласовано с педагогическим советом
(протокол от 30.08.2022 г. № 22)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
5 класс
Срок реализации 1 год

Составитель:
Пономарев Константин Сергеевич

2022-23 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа рассчитана на 68 занятий для обучающихся 5-6 классов:

5-6 классы – 68 занятий по 2занятию в неделю.

В 5-6 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность 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 спортивно-оздоровительного направления.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направленно 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

спортивно-оздоровительного направления

№ п/п	Разделы	5-6 класс	
		т	п
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	16
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	12
5	Игры с элементами спортивных игр	1	26
6	Игры с элементами кроссовой подготовки	1	12
	Всего часов	68	

Содержание программы
спортивно-оздоровительного направления

5 класс (34 часа)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 8 занятий

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.

2. Ритмическая гимнастика – 6 занятий

Игры с элементами ритмической 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.

3. Подвижные игры –13 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4.Кроссовая подготовка - 6 занятий

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс – 34 часов

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			**игры с элементами легкой атлетики** «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2-3			игра «Чай-чай выручай»	2	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
4			игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
5-6			игра «Вызовы»	2	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
7-8-9			игра «Гонка мячей по кругу»	3	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
10 11			Прыжки в длину	2	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
12			игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действии	спортивный зал	
13-14			игра «Кто выше?»	2	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
15-16			игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	2	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
17			**ритмическая гимнастика с играми** игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
18			игра «Веселый	1	развивать умение	зал	музыкальное

			зоопарк»		передавать движения животных в ритмичном танце		сопровождение
19			«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
20 - 21			игра «Дружные ребята»	2	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
22 23			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
24 25 26			"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
27 - 28			игра «Ритмическая мозаика»	2	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
29 - 30			**Игровая кроссовая подготовка** Бег по пересеченной местности	2	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	
31			игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
32			Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	
33 - 34			игра «Попади в цель»	2	Развивать глазомер, ловкость	площадка	

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:
- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 5-6 классы Москва, «Просвещение», 2013

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2009

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2012

6.Учебно – практическое оборудование:

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

скакалка детская,

мат гимнастический,

кегли,

обруч пластиковый детский,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.