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»
6 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

6 класс (34 часов)

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

6 класс – 34 часов

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1-2			**игры с элементами легкой атлетики** «Метатели»	2	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
3-4			игра «Пустое место»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
5			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
6-7			игра «К своим флажкам»	2	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
8-9			игра «Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
10-11			Веселые старты «Лабиринт»	2	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
12-13			«Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
14			«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
15-16			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
17			**ритмическая гимнастика с играми** «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
18 19			Упражнения на согласованность	2	работать над выразительностью выполнения движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение

			движений с музыкой		комплекса под музыку		
20 - 21			игра «Зайцы в огороде»	2	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
22 23 24			Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осеннийлес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
25			Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностейи двигательных навыков	спортивный зал	обручи
26			игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
27 - 28			«Гимнасты»	2	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
29 - 30 - 31			**<u>Игровая кроссовая подготовка</u>** Бег по разному грунту	3	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	
32			Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
33 - 34			игра «Защита укрепления»	2	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивная 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.