

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия Перспектива» городского округа Самара

Принята на заседании
методического объединения
Протокол от «21» августа 2018г.
№ 1 /Кузнецова А.В./

Проверена заместителем директора
С.А. Дьячкова /Дьячкова С.А./
«30» августа 2018г.



Утверждено
Приказ №233
от «01» сентября 2018г.
директор МБОУ гимназии
«Перспектива» г.о. Самара
Т.В. Стародубова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для учащихся 5 классов

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Будимировым В.М., учителем физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» адресована обучающимся 5-х классов. Программа реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления. Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: «Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»
- «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2015;

На внеурочную деятельность по курсу «Подвижные игры» отводится 34 часа в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю).

Цель: укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.

Актуальность: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Практическая значимость: данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- 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.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса получают представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры;

научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение. Основы знаний о народной подвижной игре.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (1 час)

Основы знаний о народной подвижной игре. Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры. Общее и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Понятие правил игры. Выработка правил. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть.

Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Понятие команды в подвижных играх

2. Игры с бегом и перебежками (10 часов)

Перебежки с выручкой; Двенадцать палочек; Казаки-разбойники; Ищем палочку

3. Игры с мячом (8 часов)

Лапта; Защитой товарища; Выбей из круга.

4. Игры с прыжками (5 часов)

Прыжки через нарты; Прыгуны и пятнашки.

5. Промежуточный контроль (9 часов)

Подготовка, организация и проведение мероприятия «Спортивный праздник» на параллель пятых классов.

6. Итоговое занятие (1 час)

Фестиваль игры (подведение итогов)

Формы организации и виды деятельности:

- спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- беседы, направленные на профилактику вредных привычек.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Основы знаний о народной подвижной игре. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	Игры с бегом и перебежками	10	-	10
3.	Игры с мячом	8	-	8
4.	Игры с прыжками	5	-	5
5.	Промежуточный контроль	9	-	9
6.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	34	1	33