

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ГТИШБ»



**Рабочая программа по внеурочной деятельности: «Подвижные игры» 5
класса**

г. Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта для 5 класса, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г.

При разработке программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» был использован методический конструктор Д.В.Григорьева, П.В.Степанова «Внеурочная деятельность школьников» и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В.Степанова, Д.В.Григорьева «Внеурочная деятельность».

Направленность программы: спортивно-оздоровительное

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:

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- развивать сообразительность, творческое воображение;
- развивать коммуникативные умения;
- воспитывать внимание, культуру поведения;
- обучать умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

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 детей, 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.

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 и/или продолжают 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 обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Общая характеристика курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы 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.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, 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.

«Русские народные игры»

Проведут знакомство с играми своего народа, разовьют физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Будут воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Дети познакомятся с историей русской игры.

«Игры народов России»

Познакомят детей с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Разовьют силу, ловкость и физические способности. Будут воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Совершенствуют координацию движений. Разовьют быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Будут воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Познакомят с правилами эстафет. Разовьют быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Будут воспитывать чувство коллективизма и ответственности

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- 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;

Метапредметные:

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.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметные:

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- формируется начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел

Беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке»
(См. Приложение)

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «оружье с использованием скороговорок», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений; подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	14

4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	5

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)			
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» «Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)			
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания

12	Русская народная игра «Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
Подвижные игры (14 часов)			
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
17	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
22	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
23	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений

24	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
Спортивные игры -3ч			
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
28	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
29	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
Спортивные праздники-5ч			
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
31	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
32	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
33	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
34	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования

Материально-техническое обеспечение

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.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е.)	Д
1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник., М., БАЛАСС, 2013г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в средней школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2013г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 5 классе. – М., 2013.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П

4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	Д
4.15	Рулетка измерительная	К
4.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Аптечка	Д

Литература для учителя

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2014 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975.
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

6. <http://vashechudo.ru/> игры зимой

Литература для учащихся

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 160

Приложение №1

**Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности**

№	Тема занятия	Теория\практика	План/Факт
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)			
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	п 02.09
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	п 09.09
3	3	Игры на развитие памяти.	п 16.09
4	4	Игры на развитие воображения.	п 23.09
5	5	Игры на развитие памяти	п 30.09
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	п 07.10
Народные игры (6 часов)			
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	п 14.10
8	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	п 21.10
9	3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	п 28.10
10	4	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	п 04.11
11	5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	п 11.11
12	6	Русская народная игра « Удар по веревочке»	п 18.11
Подвижные игры (14 часов)			
13	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	п 25.11

13	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами		п	02.12	
14	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.		п	09.12	
15	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».		п	16.12	
16	5	Весёлые старты со скакалкой.		п	23.12	
17	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»		п	13.01	
18	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,		п	20.01	
19	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»		п	27.01	
20	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».		п	03.02	
21	10	Эстафеты с санками и лыжами		п	10.02	
22	11	Игры на лыжах «Биатлон»		п	17.02	
23	12	Игры зимой: «Охота на куропаток»			24.02	
24	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»		п	03.03	
26	14	Игра «Прыгай через ров»		п	17.03	
Спортивные игры -3ч						
27	1	Футбол		п	24.03	
28	2	Футбол.		п	07.04	
29	3	Футбол		п	14.04	
Спортивные праздники-5ч						
30	1	Спортивный праздник.		п	21.04	
31	2	Олимпийские игры	т		28.04	
32	3	Большие гонки		п	05.05	
33	4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»		п	12.05	
34	5	Игры по выбору детей		п	19.05	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ