|  |  |
| --- | --- |
|  | **Администрация города Дубны Московской области**  **Управление народного образования**  ***Муниципальное общеобразовательное учреждение***  ***«Средняя общеобразовательная школа №5***  ***г. Дубны Московской области» («Школа №5»)*** |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы № 5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(внеурочная деятельность)

КУРСА Жизненные навыки.

КЛАСС 5 «А»

Ф.И.О .учителя Бологова Мария Владимировна

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2020 года.

2020 год

**Программа внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Жизненные навыки »**

**на основе учебной программы**

**«Физическая культура»**

**автор В.И. Лях**

**для учащихся 5 классов общеобразовательных школ**

2020 - 2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «подвижные игры» разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования(ФГОС). На планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 34 занятий (по 40 мин.) для обучающихся 5 классов:

5 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и 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 «Подвижные игры»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» 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.

**5 класс (68 часа)**

**(34 часа в год)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика**

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**

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.

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

**4.** **Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Метапредметными результатами** кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий ( УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя.

- проговаривать последовательность действий во время занятий.

- учиться работать по определённому алгоритму.

**Позновательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и чителя.

**Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме.

- слушать и понимать речь других.

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и обучения, и следовать им.

- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.

( лидера исполнителя).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс– 34 часа** | | | | | | | | |  |  |  |
| **№** | **дата** | | **тема занятия** | **кол-во**  **часов** | **цели занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 1 |  |  | **игры с элементами легкой атлетики**  « Закалдованный лес». | 1 | развитие внимания, быстроты реакции | спортивная площадка | мел |
| 2 |  |  | игра «пионербол» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег. | спортивная площадка | мяч |
| 3 |  |  | игра « Снайпер» | 1 | развитие двигательных навыков | спортивная площадка | мяч |
| 4 |  |  | игра «Лапта» | 1 | развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег | спортивная площадка | Бита, мяч |
| 5 |  |  | игра «Одиннадцать» | 1 | закрепление и совершенствования, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка | Волейбольный мяч |
| 6 |  |  | Игра «заколдованный лес» | 1 | умение соревноваться | спортивный зал |  |
| 7 |  |  | «Пионербол» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | спортивный зал | Мяч, сетка волейбольная |
| 8 |  |  | «Лапта» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | Мяч, бита |
| 9 |  |  | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 10 |  |  | **ритмическая гимнастика**  «Исправь осанку»» | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |  |
| 11  12 |  |  | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 |  |  | игра «Воробьи и вороны» | 1 | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивная площадка |  |
| 14  15  16 |  |  | Разучивание комплекса ритмических упражнений | 3 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение. |
| 17 |  |  | Ритмические упражнения с обручами | 1 | развитие координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | обручи |
| 18 |  |  | игра «камень» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | Спортивный зал |  |
| 19 |  |  | «Гимнасты» | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
| 20 |  |  | **лыжная подготовка**  одновременный двухшажный ход | 1 | Развивать двигательную активность; выносливость | спортивная площадка | лыжи |
| 21 |  |  | Поворот переступанием | 1 | Развивать двигательную активность; координацию движений | спортивная площадка |  |
| 22 |  |  | игра «Защита укрепления» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |  |
| 23 |  |  | игра «Перевозка груза» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 2425 |  |  | игры на развитие скорости  «Верхом на клюшке» | 2 | Развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка | клюшка |
| 26 |  |  | игра – соревнование  «Не уступлю горку!» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка |  |
| 27 |  |  | **подвижные игры**  заколдованный лес | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал |  |
| 28 |  |  | Игра « Часовой» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | Спортивный зал |  |
| 29 30 31 |  |  | «Веселые старты»  Старт группами  Командный бег | 3 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка | кегли, мячи, обручи |
| 32 |  |  | «Мини-футбол» | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | Футбольный мяч |
| 33  34 |  |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору |

**Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Подвижные игры»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; * формирование представлений об этических идеалах и ценностях; * отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; * Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения * демонстрировать уровень физической подготовленности | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; * Знать различные виды игр; * Выполнять правила игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; * взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; * Управлять своими эмоциями; | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; * Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; * Владеть различными формами игровой деятельности. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; * Готовность к преодолению трудностей; * Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; * Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. | * Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения * Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. | * выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; * играть по упрощенным правилам спортивные игры; * самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. |

**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», 2015

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2016

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

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2017

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

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

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,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.