|  |  |
| --- | --- |
|  | **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 Подвижные игры

КЛАСС 6 «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**

**«Подвижные игры»**

**на основе учебной программы**

**«Физическая культура»**

**автор В.И. Лях**

**для учащихся 6 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 6 классов:

6 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.

**Тематический план**

**спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 6 классс | |
| т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися |  |  |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств |  |  |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 1 | 7 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 1 | 6 |
| 7 | Игры по выбору детей |  |  |
|  | Всего часов | 34 | |

**6 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.

**Познавательные УУД:**

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

**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).

**6«Б» класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | | **тема занятий** | **кол-во**  **часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** | |
| план | факт |
| 1  2  3 |  |  | Инструктаж по Т.Б Игра «снайпер»  Игра «пионербол».  Игра «лапта» | 3 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | Спортивный зал | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, бита. | |
| 4  5 |  |  | Игра «заколдованный лес»  Игра «пионербол » | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | Спортивный зал | мячи | |
| 6  7 |  |  | Игра « баскетбол»  Игра «волейбол» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | Спортивный зал | в/в б/б мячи | |
| 8  9 |  |  | «пионербол»  Игровые упражнения с малыми и большими мячами. | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | Спортивный зал | Теннисные и в/б мячи | |
| 10 |  |  | **ритмическая гимнастика**  Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | музыкальное сопровождение | |
| 11 |  |  | Игра на развитие гибкости тела  «Гимнасты» | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | мячи, гимнастические палки | |
| 12  13 |  |  | Упражнения с элементами хореографии и танца; | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение. | |
| 14  15 |  |  | «Воробьи и вороны»  «Прыг - скок команда» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал |  | |
| 16  17  18 |  |  | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи | |
| 19 |  |  | Соревнование «Весёлые старты» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение | |
| 20 |  |  | **лыжная подготовка**  Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка |  |
| 21 |  |  | игра «Два мороза» | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка |  | |
| 22  23 |  |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;  «Кто дальше уедет» | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивная площадка | кегли | |
| 24 |  |  | игра «Заяц без логова» | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал |  | |
| 25 |  |  | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | Развитие выносливости | спортивная площадка |  | |
| 26 |  |  | **подвижные игры с элементами спортивных игр**  "Снайперы" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |  | |
| 27 |  |  | лапта | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал | Мячи, бита | |
| 28 |  |  | Полоса препятствий | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | Скамейки, скакалки, гимнастическая лестница | |
| 29  30  31 |  |  | «Понербол»  Бег по линиям  «День» и «Ночь» | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи | |
| 32 |  |  | снайпер | 1 | Развитие меткости, броска и ловли мяча. | Спортивный зал | мячи | |
| 33  34 |  |  | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейбольная сетка | |

**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», 2015г.

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2015г.

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

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

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.