

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Спортивные игры»  
спортивно-оздоровительного направления  
5 классы**

Санкт-Петербург  
2022

## Пояснительная записка

### *Актуальность и перспективность данной программы.*

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот, большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 3 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

### ***Описание места предмета в учебном плане:***

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40 мин.) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся 5 класса. Количество обучающихся – 8 человек и более.

Формы занятий – в форме игры, беседы, урока-соревнования. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой выполнения игровых упражнений, учитывая время для каждого задания, чередуя виды нагрузок.

Развитию физической активности учащихся через подвижные игры способствует:

1. Индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, работа в паре, группами.
3. Тестирование навыков.

Современные технологии, актуальные темы, представленные программой образования способствуют тому, что учащиеся узнают много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми. Получают правильный пример здорового образа жизни, знакомятся с информацией о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

***Главной целью*** данного курса является: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

***Одна из важных задач курса*** заключается в максимальном вовлечении учащихся на занятии.

### ***Задачи:***

#### ***I. Познавательный аспект.***

- знакомство с содержанием игры.
- объяснение содержания игры.
- объяснение правил игры
- разучивание игр.
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

## *II. Развивающий аспект.*

- развивать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту.

## *III. Воспитательный аспект.*

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность).

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально. Предлагаемая программа направлена на создание базы для дальнейшего изучения иностранного языка в начальной школе.

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” предназначена для обучающихся 5а,б классов. Занятия проводятся в спортивном зале, школьном стадионе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
игры	Подвижные игры, игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.
дни здоровья, спортивные мероприятия.	“Спорт и я”.

## Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих умений:

- с помощью физических упражнений укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность;
- знание о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих универсальных учебных действий.(УУД):

*Регулятивные УУД:*

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формирование правильной осанки детей и подростков.

*Познавательные УУД:*

- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

*Коммуникативные УУД:*

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное

отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 классов должны:

***иметь представление:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры.

***уметь:***

- 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.

***ожидаемый результат:***

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

## Тематический план

### 5 класс

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Теория	Практика
1	ТБ на занятии. Развитие скоростных качеств. Игра “Охотник и утки”.	1		1
2	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра “Охотник и утки”.	1		1
3	Подвижная игра “Петушиный бой”.	1		1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра “Снайперы”.	1		1
5	Развитие выносливости. Подвижная игра “Снайперы”.	1		1
6	Подвижная игра “Охотник и утки”, “Снайперы”.	1		1
7	Подвижная игра “Петушиный бой”.	1		1
8	Перестроения. Подвижные игры.	1		1
9	Отработка и закрепление умений и навыков. Подвижные игры.	1		1
10	ТБ на занятии. Ведение мяча на месте. Игра ”Играй, играй мяч не теряй”.	1		1
11	Ловля мяча двумя руками от груди. Игра ”Играй, играй мяч не теряй”.	1		1
12	Игра с элементами баскетбола “Обгони мяч”.	1		1
13	Стойка и передвижение игрока. Игра “Обгони мяч”.	1		1
14	Ведение мяча с изменением скорости. Игра “За мячом”.	1		1
15	Развитие координационных качеств. Игра “За мячом”.	1		1
16	Игра ”10 передач”.	1		1
17	Бросок одной рукой. Игра ”10 передач”.	1		1
18	ТБ на занятиях. Игровые упражнения с	1		1

	элементами волейбола. “Мяч над головой”.			
19	Игровые упражнения “Мяч над головой”.	1		1
20	Игра “Мяч перед собой”.	1		1
21	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Упражнение “Прими подачу”. Игра “Волейбольные салочки”	1		1
22	Игровые упражнения “Прими подачу”.	1		1
23	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	1		1
24	Игровые упражнения. Игра “Завладей мячом”.	1		1
25	Нижняя прямая подача. “Прими подачу”.	1		1
26	ТБ на занятии. Дриблинг и передачи.	1		1
27	“Передача мяча ногами”, “Передача мяча головой”.	1		1
28	“Передай пас”, “Точно в цель”.	1		1
29	Игра с элементами футбола “Выбей мяч из круга”.	1		1
30	Дриблинг и передачи. “Передача мяча по кругу”.	1		1
31	. Дриблинг и передачи.	1		1
32	Игра “Передай пас”, “Точно в цель”.	1		1
33	Отработка и закрепление умений и навыков.	1		1
34	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1		1
	Итого:	34		

## Содержание программы

### 5 классы

#### **1 раздел (1 час). Основы знаний о подвижной игре.**

- Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

#### **2 раздел (2 часа). Игры на свежем воздухе.**

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры «Карусель»

#### **3 раздел (1 час). 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.

#### **4 раздел (5 часов). Игры-эстафеты.**

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

#### **5 раздел (10 часов). Подвижные игры разных народов.**

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»
- Игры народов Востока. «Собери яблоки».
- Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».
- Игры калмыцкого народа. «Альчики».

#### **6 раздел (6 часов). Зимние забавы.**

- Зимой на воздухе. «Снеговика»
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.

### **7 раздел (3 часа). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Беговые упражнения, высокий старт.

### **8 раздел (5 часов). Подвижные игры, основанные на элементах:**

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **9 раздел (1 час). Итоговое занятие.**

- Праздник здоровья и подвижной игры.

## **Методическое и материально-техническое обеспечение программы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением

какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

- Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

- Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

- Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

- Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

### Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1980.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.

14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.