

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена
на заседании методической
кафедры учителей
физического воспитания
Протокол от 29.08. 2017 г.
№ 1

Принята
Педагогическим советом
МБУ «Лицей № 51»
Протокол от 31.08.2017г.
№ 1

Утверждена
приказом от 31.08.2017 г.
№ 238 – ОД
Директор МБУ «Лицей № 51»
И.В.Щелакова



«Подвижные игры»

программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

5-6 класс (11-13 лет)

срок реализации 2 года

Цель:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны

знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные УУД:

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- распределять функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Личностные УУД:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Предметные УУД:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю.

Раздел 1. Веселые старты

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Культура и этикет.

Эстафеты с предметами, эстафеты с ускорениями, Эстафеты по кругу, игры на развитие внимания.

Раздел 2. Игры с элементами гимнастики

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Личная гигиена. Профилактика травматизма. Нарушение осанки. Культура и этикет. Игры с элементами гимнастики: Динамическая игра «Зачем детям нужны игры», игра «Придумай фигуру», «На одной ноге» »Шагай через кочки», «Класс», игры по выбору детей.

Раздел 33 Игры с элементами легкой атлетики, спортивных игр

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики. Правила личной гигиены. Правила ТБ. Упражнения для укрепления осанки. Культура и этикет. Игры «Щука», «Водяной», «Третий лишний», , «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», Передача мяча в парах, передача мяча в тройках, ведение мяча на месте, в движении, передача мяча правой рукой , передача мяча левой рукой, ведение с изменением направления, ведение мяча с изменением направления, многократные броски в кольцо после ведения.

Тематическое планирование 5 класс

№	Темы	Количество часов
1	Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях	3
2	Веселые старты	26
3	Игры с элементами гимнастики	9
1	Игры с элементами легкой атлетики	10
5	Игры с элементами спортивных игр	20
	Итого за год	68 часов

Тематическое планирование 6 класс

№	Темы	Количество часов
1	Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях	3
2	Веселые старты	26
3	Игры с элементами гимнастики	9
1	Игры с элементами легкой атлетики	10
5	Игры с элементами спортивных игр	20
6	Теоретическая часть. Техника безопасности на занятиях	3
	Итого за год	68 часов