

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Александровка
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

ПРИНЯТО:
на заседании
МО предметников
Протокол №1
от «30» 08 2018г.
Руководитель МО
И.В. Милешина И.В.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по ВР
Якамсева Г.Ф. Г.Ф.
«30» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
«Оц» с. Александровка
Н.А. Егорова Н.А.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)**

5 класс

(2 час в неделю, всего 68 часов)

Составитель: Рубанова Евгения Павловна
учитель технологии
ГБОУ СОШ «Оц»
с. Александровка

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана для обучающихся общеобразовательной школы на основе следующих нормативно-правовых документов:
Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»; Программа разработана на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2017 г.

Программа рассчитана на 1 год обучения-66 часов.

2 часа в неделю-33 учебные недели.

Продолжительность занятий-40 мин.

Рабочая программа предусматривает использование следующего учебно-методического комплекса:

1. Детские народные подвижные игры. Москва «Просвещение» «Владос» 1995 год.
2. Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классы. В.И. Лях, А. А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2013 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

личностные:

- 1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 2) приобретение навыков ведения ЗОЖ, основных нормах гигиены;
- 3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в спортивной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 5) овладение знаниями о технике безопасности при занятии спортом, о способах организации досуга других людей.

метапредметные:

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

2) активное использование речевых средств и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

3) осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

4) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

5) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;

предметные:

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Беседы	2
3	Эстафеты	6
4	Игры	57
	Итого	66

Цель спортивно-оздоровительной деятельности: воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.

Задачи:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на её основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- формировать представление:
 - 1) о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
 - 2) о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
 - 3) о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
 - 4) о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
 - 5) о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- научить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации), составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- формировать:
 1. навыки позитивного коммуникативного общения;
 2. представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
 3. потребность ребёнка заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий: секции; проведение часов общения; проведение досуговых мероприятий: конкурсов, спортивных праздников, викторин, экскурсий; дни здоровья.