

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 582  
с углубленным изучением английского и финского языков  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол заседания

от 08.06.2021 № 12

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школа №582

Приморского района Санкт-Петербурга

от 08.06.2021 № 52-Д

**Программа внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**2021-2022 учебный год**

**Направление развития личности:**

Спортивно-оздоровительное

Возраст: 9-10 лет

Программа разработана учителем:

Головинская М.А.

г. Санкт-Петербург

2021 г

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основой для разработки программы внеурочной деятельности служит «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

**Цели и задачи программы** внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

**Цель** – обучение подвижным играм.

**Основными задачами программы являются:**

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Данный курс внеурочной деятельности позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы обучающихся.

### **Общая характеристика курса**

Программой курса по подвижным играм предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач). Оценивание – безотметочное. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга**

Курс «Подвижные игры» рассчитан на 34 ч. (1 ч в неделю).

### ***Виды внеурочной деятельности***

Для реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» используются следующие виды внеурочной деятельности (выбрать):

- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

***Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:***

#### ***Личностные результаты:***

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

#### ***Метапредметные результаты:***

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

***Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» включают в себя:***

#### ***Предметные результаты:***

К концу года обучающиеся

***будут знать:*** об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;

о причинах травматизма и правилах предупреждения.

***будут уметь:*** составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

взаимодействовать с ребятами в процессе занятий подвижными играми.

***Воспитательный результат программы внеурочной деятельности***

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим).

### ***Результативность изучения программы внеурочной деятельности***

Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между учащимися. Итоги подводятся в соревновательной деятельности между воспитанниками школы, других школ района, города.

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### **Место проведения:**

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

##### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

### **Перечень учебной литературы**

Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

*Календарно-тематическое планирование  
«Подвижные игры» 4-е классы*

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий . Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	Игра
2	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	Игра
3	Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	Игра
4	ЗОЖ -виды закаливания. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	1	Игра
5	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь».	1	Игра
6	Игра «Море волнуется – раз». Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	Игра
7	Строевые упражнения с перестроениями . Игра «Салки», «Два мороза»	1	Игра
8	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	Игра
9	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Игра
10	Комбинация ОРУ различной координационной сложности.	1	Игра

	Игра «К своим флажкам»		
11	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза»	1	Игра
12	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	Игра
13	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	Игра
14	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед	1	Игра
15	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	Игра
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	1	Игра
17	.Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	Игра
18	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	Игра
19	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки». Стойка баскетболиста. Повороты и остановки в баскетболе.	1	Игра
20	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	Игра
21	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	Игра
22	Разучивание техники ведения	1	Игра

	мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»		
23	Разучивание техники ловли и передачи мяча в баскетболе на месте в парах. Игра «5 передач» .	1	Игра
24	Разучивание техники броска мяча в баскетболе. Игры: «Мяч в корзину», «попади в обруч».	1	Игра
25	Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	Игра
26	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча	1	Игра
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	Игра
28	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Игра
30	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
31	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	Игра
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Игра
33	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1	Игра
34	Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).	1	Игра
итого		34	