

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЮШАЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №25 ТУГУЛЬМСКОГО ГО СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято:
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От 29.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(здоровьесберегающее направление)
для 5-6 классов
на 2022 – 2023 учебный год

Программа составлена на основе ФГОС ООО,
количество часов на учебный год: 68, в неделю 2 часа.

Составитель: учитель физической культуры
Зеленина Лариса Дмитриевна,
первая квалификационная категория

п. Юшала
2022 – 2023 учебный год

Аннотация к программе «Подвижные игры»

Актуальной является проблема преодоления гиподинамии в условиях школы. При интенсивной или длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья в целом, существенную роль играет двигательная активность. Свой незаменимый вклад в этот процесс вносит игровая деятельность.

Цель: способствовать освоению обучающимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Задачи:

- мотивировать учащихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать жизненно важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела;
- содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни;
- создать условия для самореализации детей, т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, уметь сотрудничать со сверстниками, согласовывать собственное поведение с поведением других товарищей;
- оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 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, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

Формы организации занятия: игра, игровые упражнения, веселые старты, тактические действия в игре.

Формы контроля: входная и итоговая диагностика; зачет, самооценка, взаимоконтроль, виды самоконтроля, выполнение нормативов. На каждом занятии контролировать частоту сердечных сокращений.

Содержательный раздел

№ п\п	Раздел программы	Содержание материала
1	Теоретический материал	
2	Подвижные игры: тихие игры, игры с бегом, игры с голосовым сопровождением, русско-народные игры.	Понятие о технике и тактике игры. Особенности отдельных приемов; организация действий игроков в различных ситуациях.
3	Организация и проведение соревнований	Современные правила волейбола; судейство в волейболе.
4	Особенности организации самостоятельных занятий	Правила организации занятий, занятия на пришкольном, дворовом стадионе и в свободное время отдыха.
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка: упражнения, укрепляющие здоровье, упражнения на развитие основных групп мышц, на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков; на укрепление всех систем организма. Специальная подготовка: подготовительные упражнения направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов, быстроты переключения от одного действия к другому.
6	Специальные упражнения	Техника выполнения верхних, нижних, боковых подач мяча, избранным способом.

Тематика теоретического материала.

- * физическая культура и спорт в России и за рубежом;
- * история народных игр;
- * история возникновения и развития волейбола и баскетбола;
- * влияние физических упражнений на организм человека;
- * гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Планируемые результаты обучения

Личностные УУД:

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;

Познавательные УУД:

- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД:

- проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

Формы и методы обучения и воспитания

Основной формой организации учебной деятельности в рамках реализации рабочей программы «*Подвижные игры*» является занятие, содержащее следующие этапы:

- организационную часть,

- сообщение новых знаний,
- закрепление материала, подвижная игра,
- консультации групповые и индивидуальные,
- итоговый контроль.

Формами организации учебных занятий в рамках реализации рабочей программы «*Подвижные игры*» так же являются:

- тематические учебные занятия (основы знаний подвижных игр);
- обобщающие занятия (соревновательные мероприятия: соревнования, эстафеты);
- занятие-путешествие, экскурсия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).

На занятиях также используются элементы методов дифференцированного, индивидуального и проблемного обучения.

При проведении занятий используются *игровой и соревновательный методы*.

Ученик научится:

- обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни;
- развивать лидерские качества и умение работать в коллективе.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Получит возможность научиться:

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминку с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование		
1	Стенка гимнастическая	6
2	Канат для лазанья	1
3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	2
4	Сетка волейбольная	1
5	Маты	25
6	Палка гимнастическая	комплект
7	Скакалка детская	комплект
8	Кегли	комплект
9	Обруч детский	комплект
10	Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.	комплект
11	Флажки	комплект
12	Аптечка	1

Календарно-тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Методические указания</i>	<i>дата проведения</i>
1	. Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми в зале. ОФП. Тестирование . игра «Вышибалы»		
2	Стойки, перемещения при играх. Игра «Третий лишний»		
3	Передачи мяча в парах на месте. Игра в «Пионербол»		
4	Тактика игры в «Пионербол». Игра «Огонь под ногами»		
5	Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя. Игра в «Пионербол»		
6	История народных игр. Обучение верхней передаче мяча. Ловля мяча.		
7	Развитие быстроты перемещений. Игра «Ловишки»		
8	Совершенствование верхней передаче мяча. Игра.		
9	Обучение нижней прямой подаче мяча. Техника ловли волейбольного мяча. Игра		
10	Обучение верхним передачам мяча в средних и низких стойках и после перемещения. Игра.		
11	Обучение нижней прямой подачи мяча. Игра «Снайперы»		
12	Передачи баскетбольного мяча . игра в мини- баскетбол.		
13	Обучение ловли баскетбольного мяча снизу с шагом вперед. Игра «Снайперы»		
14	Совершенствование ловли мяча снизу на месте. Игра «Космонавты».		
15	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу с шагом вперед. Игра в мини-баскетбол.		
16	Совершенствование ловли и бросков. Игра «Снайперы»		

17	Изучение тактики игры в баскетбол.		
18	Теоретические знания о игре в баскетбол Обучение броскам мяча по кольцу. Игра в мини-баскетбол.		
19	Обучение ловли и передачи мяча сверху снизу и в прыжке. Игра в баскетбол.		
20	Совершенствование прима мяча с подачи		
21	Верхние передачи мяча через сетку. Игра в «пионербол»		
22	Передачи мяча снизу через сетку. Игра в пионербол.		
23	Совершенствование передач мяча через сетку. Игра в пионербол в 2 мяча		
24	Тестирование передач мяча сверху		
25	Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. ОФП		
26	Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Игра в пионербол.		
27	Обучение игре в лапту		
28	Обучение игре в лапту		
29	Совершенствование нижних подач на точность. Игра в лапту		
30	Краткий обзор развития волейбола в России. Игра		
31	Обучение многократным передачам мяча над собой. Игра в лапту		
32	Развитие прыгучести. Игра «Воробы и вороны»		
33	Совершенствование игры в лапту		
34	Совершенствование приема мяча от сетки		
35	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола		
36	Учебная игра в волейбол с элементом игры в пионербол(бросок мяча на игру)		
37	Совершенствование игры в волейбол		
38	Эстафеты через сетку с волейболь-		

	НЫМ МЯЧОМ		
39	Обучение индивидуальным тактическим действиям в игре. ОФП		
40	Разучивание русской народной игры со словами «Гори ясно»		
41	Обучение передач мяча. Игра «гори ясно»		
42	Совершенствование передач мяча. Игра «Пионербол»		
43	Обучение сбивания мяча кулаком.		
44	Совершенствование навыков сбивания мяча сверху кулаком.		
45	Сбивание мяча кулаком через сетку		
46	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков подач		
47	Совершенствование навыков перемещений и приема мяча		
48	Совершенствование навыков перемещений и передач мяча через сетку. История возникновения спортивной игры Волейбол.		
49	Передачи мяча в тройках через сетку.		
50	Обучение защитным действиям. Учебная игра		
51	Обучение действиям в нападении. Учебная игра		
52	Учебная игра в волейбол		
53	Обучение простейшим правилам судейства. Тесты по ОФП		
54	Обучение приему мяча в падении на бок		
55	Обучение приему мяча в падении «рыбкой»		
56	Учебная игра в волейбол		
57	Совершенствование передач мяча на точность		
58	Передачи мяча через сетку в три касания.		
59	Сбивание мяча кулаком через сетку после третьей передачи.		
60	Игра в волейбол с заданием (в три касания)		

61	Игра в волейбол с заданием (сбивание кулаком с третьей передачи)		
62	Совершенствование передач мяча в эстафетах		
63	Обучение передач мяча в прыжке		
64	Совершенствование передач мяча в прыжке		
65	Тестирование по ОФП		
66-67	Учебная игра		
68	Учебная игра		