

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мыльджинская основная общеобразовательная школа
имени Владимира Николаевича Ляшенко»

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ И. П. Лесковец

от «30» августа 2024_г

Утверждено

Приказ по школе № 55.1

от «30» августа 2024 г

директор МКОУ

«Мыльджинская ООШ»

_____ Н. П. Белохвостова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

5-9 классы

Составитель: Солодкина А.С.,
учитель физической культуры

Спортивные игры 5-9 классы

1. Пояснительная записка

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

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 товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность учащихся, она необходима им для нормального роста и развития.

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на весь уровень начального общего образования (5-9) и рассчитана на 0,5 часа в неделю: 17 часов в год

Курс введён в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.

Ожидаемые результаты

Укрепление здоровья,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО", Белохвостова Нина
Петровна, Директор

29.10.24 12:31 (MSK)

Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119

- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Содержание курса внеурочной деятельности

Материал программы предполагает изучение основ четырёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и подвижных игр. Дается в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Игры на свежем воздухе

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей.

3. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

Подвижные игры разных народов

1. Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

2. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками.

4. Учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Подвижные игры

1. Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

2. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

3. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося.

Эстафеты

1. Развитие выносливости.

2. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения во время игры, самостоятельно играть в различные игры.

3. Умение выполнять общеобразовательные упражнения.

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Учебно-тематический план 5-9 классы
«Подвижные игры»**

№ п/п	Спортивные игры	Кол-во часов	Дата
1	Игры на свежем воздухе	1	06.09. 2024
2	Инструкция по технике безопасности на занятиях футболом. Техника ведения мяча ногами	1	20.09. 2024
3	Футбол. Техника передач мяча ногами	1	04.10. 2024
4	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1	18.10. 2024
5	Футбол. Жонглирование мячом ногами Спортивная игра «Футбол»	1	08.11. 2024
6	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1	22.11. 2024
7	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	06.12. 2024
8	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1	20.12. 2024
9	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1	24.01. 2025
10	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход	1	07.02. 2025
11	Одновременный бесшажный ход	1	21.02. 2025
12	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.	1	14. 03. 2025
13	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	04.04. 2025
14	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	18. 04. 2025
15	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	18. 04. 2025
16	Волейбол. Передача мяча снизу, нижние подачи.	1	16.05. 2025
17	Эстафеты	1	16.05. 2025
ИТОГО:		17	

**При составлении программы были использованы следующие
учебно-методические пособия:**

- «Спортивные и подвижные игры». Учебник для техникумов физкультуры под общей редакцией доцента Ю. И. Портных.
- С. Н. Андреев. «Футбол в школе».
- Г. А. Фурманов. «Играй в мини-волейбол».
- «Баскетбол».
- Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей.
- Гришков В.И. Детские подвижные игры.
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.
- Лях В.И. «Мой друг – физкультура»:
- Обухов Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.
- Смирнова Л.А. Общеобразовательные упражнения с предметами для младших школьников.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЫЛЬДЖИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ЛЯШЕНКО"**, Белохвостова Нина
Петровна, Директор

29.10.24 12:31 (MSK)

Сертификат 324769BB0BAD580D440BFF4B3D9E0119