

является частью ООП ООО,
утвержденного приказом № 73 от 30.08.2023г.

Комитет по образованию администрации муниципального образования
«Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Кудровская средняя общеобразовательная школа № 3»
(МОБУ «Кудровская СОШ № 3»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

по физической культуре

“ Подвижные игры”

для обучающихся 5-9-х классов

Рабочую программу составил(а):

Шалухина Ю.С.

учитель физической культуры

Кудрово

2023

Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения**. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Актуальность.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на два года обучения, предназначена для детей 5-9 классы. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Цель программы:

- выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

Реализация основной цели связана с решением задач в следующих образовательных областях:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- восстановление работоспособности для учебной деятельности

Обучающие:

- обучение основным видам движений
- разносторонняя физическая подготовка

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств
- воспитание произвольного поведения

Развивающие:

- развитие основных психических функций
- выявление и развитие задатков и способностей к спортивной деятельности

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;

- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Условия реализации программы:

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными.

При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Программа рассчитана на 34 часа в год (34 учебных недель), с режимом занятий 1 раза в неделю по 1 часа, причем практические занятия составляют большую часть программы. Теоретические сведения даются в виде непродолжительных бесед.

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Практические занятия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-

трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Изучение физической культуры направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать их для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Комплектование группы	
1	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
2	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
3	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
4	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
5	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
6	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
7	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1
8	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1
9	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1
10	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
11	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
12	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1
13	Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1
14	Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1
15	Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1
16	Подвижные игры. Развитие быстроты.	1
17	Подвижные игры. Развитие быстроты.	1
18	Подвижные игры. Развитие быстроты.	1
19	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1
23	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1
24	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1
25	Подвижные игры. Развитие ловкости.	1
26	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
27	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
28	Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
29	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
30	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
31	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
32	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1
33	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1
34	Подвижные игры. Развитие гибкости.	1

Основным методом обучения является игровой метод, вспомогательными - регламентирующее упражнение и соревновательный.

Использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе базируется на принятых общепедагогических дидактических принципах, но имеют некоторые особенности.

Принцип наглядности вытекает из необходимости создания у детей правильного представления об игре или упражнении. Преподаватель должен четко и образно объяснить задание, рекомендуется участников расставить в исходное положение, «проиграть» наиболее сложные приемы и действия.

Принцип систематичности и последовательности в игровом методе предполагает четкое планирование учебного материала. В подвижной игре или упражнении изучение нового материала должно опираться на ранее усвоенный, т.е. на постепенное нарастание трудности заданий. Это усложнение старых правил, создание новых вариантов, что позволит расширить и закрепить совершенствуемые двигательные навыки.

Принцип постепенности в игровом методе заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений.

Переход от знакомых игр к незнакомым должен быть постепенным. Игры должны соответствовать подготовленности учащихся. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их. В первую очередь надо принимать во внимание оздоровительный эффект, а затем и степень подготовленности.

Принцип индивидуальности в процессе физического воспитания предполагает учет индивидуальных особенностей, занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности детей, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки.

При использовании игрового метода, важно правильное регулирование нагрузки в игре, т.е. сокращение продолжительности игры, введение остановок, перерывов, уменьшение размеров площадки, количества повторений.

Принцип сознательности и активности предполагает глубоко осмысленное отношение и устойчивый интерес детей к учебно-тренировочному процессу. Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, используется игровой метод, с помощью которого решаются задачи как учебно-тренировочные, так и воспитательного характера.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, отмечают дети, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу, также необходимо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действия товарищей.

Сознательное отношение и интерес к тренировкам порождает и активное стремление к совершенствованию умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности. Своевременная и точная оценка успехов учащихся повышает активность и интерес к упражнению или игре, проводимой на занятии.

Так же, активность повышается, если игры, упражнения хорошо усвоены, поэтому необходимо повторять игры, при этом поведение занимающихся становится более осознанным, совершенствуются их двигательные и тактико-технические навыки.

Все вышеизложенные принципы игрового метода реализуются во взаимосвязи. Применение того или иного принципа в роли ведущего зависит от поставленной задачи и способов его решения, результатом которого является:

- -знание, умение которое учащимися осваивается в ходе занятий;

- -тренировка общей способности учиться, т.е. учить самого себя;
- -эмоциональный след от занятия: удовлетворение или разочарование, уверенность или неуверенность в своих силах;
- -след на взаимоотношениях с педагогом и коллективом положительный или отрицательный (остались довольны друг другом, или пополнилась копилка взаимных недовольств).

Таким образом, методически правильно спланированные и проведенные подвижные игры будут способствовать:

- увеличению физической и умственной работоспособности;
- сокращению сроков адаптации организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- совершенствованию телосложения и гармонизации физиологических функций;
- развитию психофизических качеств;
- развитию интеллектуальной сферы: абстрактно-логическому мышлению; зрительному, слуховому и тактильному восприятию; вниманию, различных видов памяти;
- развитию эмоциональной сферы: положительному настрою на двигательную активность,
- развитию культуры чувств и отношений в коллективе детей
- воспитания волевых качеств организованности дисциплинированности.

Педагог при обучении основным видам движений использует методы:

целостный - освоение двигательного движения с самого начала в основной структуре без расчленения на отдельные части;

расчленено-конструктивный - расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их изучением и последующим соединением в единое тело;

сопряженного действия - техника двигательного действия совершенствоваться в условиях, требующих физических усилий. (Например: ходьба с набивными мячами, одновременно проходит как техника, так и физическая способность).

При развитии физических качеств используются следующие методы:

метод непрерывного упражнения 5- 10 минут;

повторные интервальные упражнения 1-2 минуты (3-4 раза);

круговая 1-3 круга работа на одной станции 30-45 секунд;

регламентированного упражнения;

игровой - выполнение разнообразных движений с максимальной скоростью в условиях проведения игры (3-5 минут);

игры-соревнования.

При обучении технике бега, прыжков, лазания, используются методы:

подготовительные упражнения,

подводящие упражнения;

комбинированные упражнения - сочетание теоретических занятий с физическими упражнениями;

игровой метод - подвижные игры; эстафеты

игры-соревнования - выполнение заданий с учетом времени.

Педагогом для реализации программы используются наглядные пособия:

видео «Сборник мультфильмов о спорте»

видеофильмы: «Бег для здоровья», «Спортивный праздник в школе «Радуга»,

«Звёзды Российского спорта»

Список используемой литературы

- Былеева Л.В. Подвижные игры. - М: Физкультура и спорт, 1985
- Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений. -М: Владос,2002
- Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: Академа, 2005