Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48 имени Героя Советского Союза Козина Нестора Дмитриевича»

Утверждаю:
И.о. директора школы:
_____ Е.Л.Иванова
(приказ № 200/1-осн. от 30.08.2022г)

Рассмотрено на заседании методического совета
(протокол от 26.08.2022 г. № 1)

Согласовано с педагогическим советом
(протокол от 30.08.2022 г. № 22)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
8 класс
Срок реализации 1 год

Составитель:
Гиматов Мингайса Шагореевич

2022-23 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработан рабочая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5статья12);

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 года N03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта".

-Устав МБОУ «СОШ №48»

- Основной общеобразовательной программы, основного общего образования МБОУ «СОШ №48» г. города Барнаула;

- Учебного плана МБОУ «СОШ №48» г. Барнаула;

- Годового календарного учебного графика МБОУ «СОШ №48» г. Барнаула;

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №48».

Направленность программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на учащихся 7 класса на 35 часов в год, из расчёта один час в неделю.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Самарской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником),

необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности.

Цель программы*:* создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

активизировать двигательную активность 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;

создавать условия для проявления чувства коллективизма;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

развивать умения ориентироваться в пространстве;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная рабочая программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре**.**

Личностными результатами

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.

Метапредметными результатами:

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;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметными результатами :

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

о способах изменения направления и скорости передвижения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов ОРУ;

о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

выполнять комплексы ОРУ;

выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Развитие умений работать в коллективе.

Формирование у детей уверенности в своих силах.

Умение применять игры самостоятельно.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

с элементами легкой атлетики;
с элементами футбола;
с элементами волейбола;
с элементами баскетбола;
с элементами гандбола;
с элементами гимнастики;
зимние подвижные игры;

Народные игры

русская лапта

Тематический план.

№	Тема	Кол-во теоретических часов
1	**Основы знаний о подвижных и народных играх**	в процессе занятий
2	**Подвижные игры**	**26**
2.1	С элементами легкой атлетики	4
2.2	С элементами футбола	4
2.3	С элементами волейбола	4
2.4	С элементами гимнастики	3
2.5	С элементами баскетбола	4
2.6	Зимние подвижные игры	4
2.7	С элементами гандбола	4

3	**Народные игры (русская лапта)**	**8**
	ВСЕГО:	**35**

Тематическое планирование. Подвижные игры.
1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы программы.	Количество часов		
		всего	теория	практика
		35 ч	5	30
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	0,5	0,5
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1	0,5	0,5
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1	0,5	0,5
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости.	1	0,5	0,5
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	0,5	0,5
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	0,5	0,5
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1

13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1		1
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1		1
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	0,5	0,5
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1		1
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1		1
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	0,5	0,5
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущиеся цели.	1		1
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1		1
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	0,5	0,5
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1		1
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	1		2
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.	1		1

30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1		1
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1		1
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	0,5	0,5
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости	1		1
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.	1		1
Итого:	**35**			

Описание материально-технического обеспечения

Волейбольная сетка
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Футбольные ворота
Баскетбольные щиты
Гандбольные мячи