

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление министерства образования и науки

Самарской области

ГБОУ СОШ с. Георгиевка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
«Здоровье»
Руководитель МО
Смолякова Н.А.
от «29» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по
УВР
Е.Ф.Климова
от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора школы
ГБОУ СОШ с. Георгиевка
О.С.Шафигулина
Приказ № 85-ОД от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов

«Подвижные игры»

Форма организации: внеурочная деятельность

Направление: спортивное

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Смолякова Н.А., учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с.Георгиевка

Пояснительная записка

Актуальность. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) . Программа «Подвижные игры» рассчитана на обучающихся от 11 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Место и роль курса в основной образовательной программе.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 11 до 16 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- повышать физическую и умственную работоспособность;

В основе отбора и структурирования содержания программы лежит прагматичный подход, предполагающий приобретение общих знаний и умений, обеспечивающих базовый физический уровень обучающихся.

Методы, формы и средства реализации программы. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнений, круговой тренировки, расчлененного и целостного выполнения движений.

На изучение курса «Подвижные игры» дано 170ч. Соответственно: 5 класс – 34 ч. ,6 класс – 34 ч. ,7 класс -34ч., 8 класс – 34 ч, 9 класс-34ч.

Содержание программы 5 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

Проблемно-ценностное общение.

Час общения.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).

Игровая деятельность.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Пионербол. Передвижения; остановки; броски одной и двумя руками, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в пионербол; броски через сетку.

Настольный теннис. *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подачи соперника. *Игра в нападении.* Накат слева,

справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).

Содержание программы 6 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

Проблемно-ценностное общение.

Час общения.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).

Игровая деятельность.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Волейбол. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

Настольный теннис. *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).

Содержание программы 7 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

Проблемно-ценностное общение.

Час общения.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).

Игровая деятельность.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Волейбол. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

Настольный теннис. *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).

Содержание программы 8 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

Проблемно-ценностное общение.

Час общения.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

Раздел 2. Подвижные игры (20 часов).

Игровая деятельность.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Волейбол. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя

подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

Настольный теннис. *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подачи. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 10 часов).

Содержание программы 9 класс (34 часа)

Раздел 1. Основы теоретических знаний (4 часа).

Проблемно-ценностное общение.

Час общения.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам спорта. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Спортивная терминология.

Раздел 2. Подвижные игры (15 часов).

Игровая деятельность.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Волейбол. Волейболисты выполняют бег с ускорением из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на спине, на животе, в упоре лежа и др.) по зрительному или звуковому сигналу, передачи в парах, верхняя и нижняя подача, игра через сетку в парах, разновидности приемов мяча, расстановка игроков, игра под сеткой.

Настольный теннис. *Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). *Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа. *Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Раздел 3. Соревнования (школьного и районного уровня, 15часов).