

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Узюково муниципального района Ставропольский Самарской области

«РАССМОТРЕНО»
на Педагогическом
совете Учреждения
Протокол №11
от «28» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ СОШ
с.Узюково
Безьянова Т.Ю.
Приказ №88-ОД
от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для обучающихся 5-9 классов

с. Узюково 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ МОиН РФ № 1644 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию(протокол от 8.04.2015г №1/15)
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ с.Узюково
- Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности ГБОУ СОШ с.Узюково
- Учебный план ГБОУ СОШ с.Узюково
- Примерная программа по физической культуре. 5-9классы В. И. Лях

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие требования сохранения и укрепления здоровья; правильно питаться, вести здоровый образ жизни, следить за гигиеной и т.д.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число детей с хроническими заболеваниями и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого активного ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более развит. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. В игре воспитываются физические качества, такие как ловкость, выносливость, сила, развивается вестибулярный аппарат. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. В играх есть правила, которым надо следовать. Так ребенок учится, и подчиняться, и руководить. Работать в команде или самостоятельно. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать, и изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель данной программы: создание благоприятных условий для развития внимания, памяти, ориентации, раскрытие потенциальных возможностей и творческую инициативу ребенка.

Задачи:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

Содержание программы рассчитано на детей 5–9 классов.

Срок реализации программы – 5 лет.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в неделю.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Содержание

1. Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем. «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Паровозик», «Белые медведи», «На одной ноге», «Петушиный бой», «Веселый бег», «Попади в след», «Землемеры».

2. Игры-забавы.

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепашка».

путешественница», «Собери орехи», «Повяжу я шелковый платочек», «Дриблинг», «Пролезь сквозь мешок».

3. Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

4. Любимые игры детей.

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Второй лишний», «Два мороза», «Большой мяч», «Шлепанки», «Прятки», «Перехватчики», «Мельница».

5. Командные игры с мячом

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

6. Беговые игры

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

7. Прыговые игры

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

8. Игры – развлечения

Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

9. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачи - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

10. Подвижные игры.

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Быстро по местам», «Отгадай, чей голосок?», «Цветы», «Космонавты», «Пустое место», «Падающая палка».

11. Игры-эстафеты.

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком»

12. Игры с мячом

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. «Кросс с мячом», «Мячом в корзину», «Не давай мяч водящему», «Подвижная цель», «Игры с мячом», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Школа мяча», «С двумя мячами навстречу».

13. Элементы спортивных игр.

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Охотники», «Защити башню», «Дальше бросишь – ближе бежать», «Цвет», «Не наступи на снежный ком», «Салка и мяч», «Защищай товарища».

14. Самостоятельные игры.

На комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Эстафета – чехарда», «Тяни-толкай», «Дай руку», «Бездомный заяц», «Повтори-ка», «Эстафеты-поезда», «У медведя во бору»

тематический план

5 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Аудиторная	Внеаудиторная
1	Беседа по правилам техники безопасности во время занятия	1	1	0
2	«Ловишки-перебежки»	1	0	1
3	«Паровозик»	1	0	1
4	«Белые медведи»	1	0	1
5	«На одной ноге»	1	0	1
6	«Петушиный бой»	1	0	1
7	«Веселый бег»	1	0	1
8	«Попади в след»	1	0	1
9	«Землемеры»	1	0	1
10	«Охота на тигра»	1	0	1
11	«Донести рыбку»	1	0	1
12	«Черепаша-путешественница»	1	0	1
13	«Собери орехи»	1	0	1
14	«Повяжу я шелковый платочек»	1	0	1
15	«Дриблинг»	1	0	1
16	«Краски»	1	0	1
17	«Делай как я»	1	0	1
18	«Испорченный телефон»	1	0	1
19	«Шапка невидимка»	1	0	1
20	« Секретное задание»	1	0	1
21	« Юла»	1	0	1
22	«волк и ягнята»	1	0	1
23	«Увернись от мяча»	1	0	1
24	«Сильный бросок»	1	0	1
25	«Космонавты»	1	0	1
26	«Второй лишний»	1	0	1
27	«Два мороза»	1	0	1
28	«Большой мяч»	1	0	1

29	«Шлепанки»	1	0	1
30	«Прятки»	1	0	1
31	«Перехватчики»	1	0	1
32	«Эстафета – чехарда»	1	0	1
33	«Лисий хвост»	1	0	1
34	«Вороны и воробьи»	1	0	1
	итого	34	1	33

6 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Аудиторная	Внеаудиторная
1	Беседа по правилам техники безопасности во время занятия	1	1	0
2	«Горячая картошка»	1	0	1
3	«Квадрат»	1	0	1
4	«Собачка»	1	0	1
5	«Кто дальше бросит»	1	0	1
6	«Быстрее к цели»	1	0	1
7	«Разрывные цепи»	1	0	1
8	«Светофор»	1	0	1
9	«Гуси - лебеди»	1	0	1
10	«Салки»	1	0	1
11	«Тише едешь – дальше будешь»	1	0	1
12	«Попрыгунчики – воробушки»	1	0	1
13	«Зайцы в огороде»	1	0	1
14	«Лисы и куры»	1	0	1
15	«Слон»	1	0	1

16	«Вышибалы»	1	0	1
17	«Соревнования тачек»	1	0	1
18	«Вызов»	1	0	1
19	«Успей занять место»	1	0	1
20	«Приглашение»	1	0	1
21	«Мышеловка»	1	0	1
22	«Иголка, нитка, узел»	1	0	1
23	«Ледяная дорожка»	1	0	1
24	«Игровые упражнения по заданию»	1	0	1
25	«Танцевальные движения»	1	0	1
26	«Гномики в домики»	1	0	1
27	«На болоте»	1	0	1
28	«Картошка в ложке»	1	0	1
29	«Тягач»	1	0	1
30	«Верхом на клюшке»	1	0	1
31	«Бег в мешке»	1	0	1
32	«Казачи - разбойники»	1	0	1
33	«Сороконожка»,	1	0	1
34	«Вышибалы»	1	0	1
	итого	34	1	33

7 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Аудиторная	Внеаудиторная
1	Беседа по правилам техники безопасности во время занятия	1	1	0
2	«Отгадай, чей голосок?»	1	0	1
3	«Цветы»	1	0	1
4	«Космонавты»	1	0	1
5	«Пустое место»	1	0	1
6	«Падающая палка»	1	0	1
7	«Два мороза»	1	0	1
8	«Прыгающие воробушки»	1	0	1
9	«Третий лишний»	1	0	1
10	«Прыжок за прыжком»	1	0	1
11	«Кросс с мячом»	1	0	1
12	«Мячом в корзину»	1	0	1
13	«Не давай мяч водящему»	1	0	1
14	«Подвижная цель»	1	0	1
15	«Игры с мячом»	1	0	1
16	«Мяч соседу»	1	0	1
17	«Игры с мячом»	1	0	1
18	«Охотники»	1	0	1
19	«Защити башню»	1	0	1
20	«Дальше бросишь-ближе бежать»	1	0	1
21	«Не наступи на снежный ком»	1	0	1
22	«Защищай товарища»	1	0	1
23	«Тяни-толкай»	1	0	1
24	«Повтори-ка»	1	0	1
25	«Эстафеты»	1	0	1
26	«Игры с мячом»	1	0	1
27	«Дай руку»	1	0	1
28	«К своим флажкам»	1	0	1
29	«Канатоходец»	1	0	1
30	«Класс смирно!»	1	0	1
31	«Ключи»	1	0	1
32	«Встречная эстафета»	1	0	1
33	«Медведи и пчелы»	1	0	1
34	«Мяч среднему»	1	0	1
	итого	34	1	33

8 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Аудиторная	Внеаудиторная
1	Беседа по правилам техники безопасности во время занятия	1	1	0
2	«Защити башню»	1	0	1
3	«Охотники и утки»	1	0	1
4	«Большой мяч»	1	0	1
5	«Салка и мяч»	1	0	1
6	«Передай мяч»	1	0	1
7	«Бесконечное движение»	1	0	1
8	«Мяч кверху»	1	0	1
9	«Ловкие и меткие»	1	0	1
10	«Перестрелка»	1	0	1
11	«Снайперы»	1	0	1
12	«Сильный бросок»	1	0	1
13	«Шагай вперед»	1	0	1
14	«Мяч с четырех сторон»	1	0	1
15	«Мяч в центр»	1	0	1
16	«Борьба за мяч»	1	0	1
17	«Защита укрепления»	1	0	1
18	«Кто быстрее?»	1	0	1
19	«Перетягивание за черту»	1	0	1
20	«Бездомный заяц»	1	0	1
21	«Тяни в круг»	1	0	1
22	«Эстафеты-поезда»	1	0	1
23	«Эстафета – чехарда»	1	0	1
24	«Пятнашки маршем»	1	0	1
25	«Бег за флажками»	1	0	1
26	«Веревочка по ногами»	1	0	1
27	«Ловкая подача»	1	0	1
28	«Мяч в воздухе»	1	0	1
29	«Мяч капитану»	1	0	1
30	«Делай как я»	1	0	1
31	«Зеркало»	1	0	1
32	«Пионербол»	1	0	1
33	«С двумя мячами навстречу»	1	0	1
34	«Мяч соседу»	1	0	1
	итого	34	1	33

9 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Аудиторная	Внеаудиторная
1	«Беседа по правилам техники безопасности во время занятия»	1	1	0
2	«Перетягивание через черту»	1	0	1
3	«Сильные и ловкие»	1	0	1
4	«Борьба в квадратах»	1	0	1
5	«Тяни в круг»	1	0	1
6	«Перетягивание в шеренгах»	1	0	1
7	«Выталкивание из круга»	1	0	1
8	«Перетягивание каната»	1	0	1
9	«Кто сильнее?»	1	0	1
10	«Пятнашки маршем»	1	0	1
11	«Бег за флажками»	1	0	1
12	«Линейная эстафета с бегом»	1	0	1
13	«Охрана перебежек»	1	0	1
14	«Эстафета по полосе препятствий»	1	0	1
15	«Эстафета по кругу»	1	0	1
16	«Большая эстафета по кругу»	1	0	1
17	«Бег командами»	1	0	1
18	«Удочка с прыжками»	1	0	1
19	«Веровочка под ногами»	1	0	1
20	«Прыжок за прыжком»	1	0	1
21	«Снайперы»	1	0	1
22	«Лапта»	1	0	1
23	«Сильный бросок»	1	0	1
24	«В четыре стойки»	1	0	1
25	«Ловкие и меткие»	1	0	1
26	«Шагай вперед»	1	0	1
27	«Лапта с препятствиями»	1	0	1
28	«Мяч с четырех сторон»	1	0	1
29	«Перестрелка»	1	0	1
30	«Мяч в центр»	1	0	1
31	«Борьба за мяч»	1	0	1
32	«Ловкая подача»	1	0	1
33	«Мяч в воздухе»	1	0	1
34	«Два мяча через сетку»	1	0	1
	Итого	34	1	33

