

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №26**

**с углублённым изучением химии и биологии"**

**РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО**

на заседании школьного методического  
объединения учителей

Руководитель ШМОЮ.В. Яковлева  
Протокол МО от «29» августа 2023 года

**СОГЛАСОВАНО**

заместителем директора

Т.Г. Фатеева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Подвижные игры»**

для основного общего образования

Срок освоения программы -1 год (5 классы)

**г. Великий Новгород  
2023 год**

# **Рабочая программа внеурочной деятельности**

## **«Подвижные игры» 5 класс**

### **I. Пояснительная записка.**

#### **Направленность программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

По направлению программа является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – оздоровительной и общекультурной; по форме организации – внеурочная деятельность; по времени реализации – годичной подготовки.

Программа разработана с учётом практических рекомендаций по организации системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья подростков в образовательной средею

#### **Концептуальные положения.**

1. Игра – исторически сложившееся явление общественной жизни.
2. «Упражнение в радости» - возможность обретения личностью своего «Я».
3. Игры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни качеств, являются одним из наиболее действенных средств физического воспитания подрастающего поколения.
4. Ведущая роль практических занятий.

#### **Актуальность.**

Совместное постановление Министерства образования, Госкомспорта и Минздрава России от 16 июля 2002 года о введении трёх обязательных уроков физической культуры в общеобразовательной школе – реальный шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников, которые играют огромную роль в непрерывном образовании личности.

Основная образовательная программа основного общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, спортивные клубы и секции, юношеские организации, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет образовательное учреждение.

Данное направление соответствует требованиям и задачам государственного образовательного стандарта по физической культуре в общеобразовательной школе, так как оно направлено на выполнение учебных нормативов школьной программы.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Игры как модель современной жизни. Ибо сутью и особенностью игр является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение игровых действий с мячом и без мяча.

#### **Цель программы:**

- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- способствовать решению проблемы повышения двигательной активности школьников и развитию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма;

- подготовка школьных команд к участию в Спартакиаде школьников по видам спорта;
- личностное развитие обучающихся в рамках образовательной программы школы «Языки мира - мир языков».

### **Задачи программы:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области подвижных и спортивных игр;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества;
- привитие организаторских, судейских навыков.

**Отличительной особенностью программы** является то, что игры – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании ЗОЖ, в организации отдыха и досуга, в восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность подвижных и спортивных игр для личности и общества и её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). То есть в основе программы лежит идея саморазвивающего обучения, которое включает в себя все сущностные качества технологий развивающего обучения и дополняет их особенностями:

- деятельность учащегося организуется не только как удовлетворение двигательной потребности, но и целого ряда других потребностей саморазвития личности;
- в самоутверждении (самовоспитание, самоопределение амплуа (защитник или нападающий), свобода выбора игровых действий);
- в самовыражении (творчество, поиск своих способностей и сил);
- в защищённости (саморегуляция, выполнение правил игры, коллективная деятельность, самоопределение);
- в самоактуализации (достижение личных спортивных результатов, адаптация в социуме).

Программа адресована обучающимся основной и средней школы.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» общим объёмом 34 часа изучается в течение учебного года (1 час в неделю).

*Режим занятий:* одно занятие в неделю, продолжительность - 40 минут практического занятия в спортивном зале или на спортивной площадке.

### **Формы организации учебного процесса:**

Занятие включают в себя теоретическую и практическую части.

Занятие может проходить в виде:

- 1) вводных занятий – первые уроки, где часть времени посвящается рассказу об игре, о предстоящих занятиях, о требованиях к учащимся, проводится инструктаж по Т.Б.
- 2) занятий по изучению нового материала, на которых основное внимание уделяется обучению новым движениям.
- 3) занятий по совершенствованию изученного материала – большая часть времени отводится технике выполнения движений в различных условиях.
- 4) игровых, соревновательных занятий – применение изученных технических и тактических приемов в игре.

В результате прохождения программного материала обучающиеся смогут:

#### *1) Иметь представление:*

- о роли подвижных и спортивных игр во всестороннем физическом развитии личности;
- об играх разных стран.

#### *2) Знать:*

- об истории возникновения игр;
- о правилах игры, техники безопасности;
- о развитии физических качеств.

#### *3) Уметь:*

- выполнять упражнения на овладение техникой игры;
- сочетать изученные приемы и применять их в игре;
- осуществлять судейство в игре.

#### *4) Владеть:*

- основными технико-тактическими приемами и действиями в игре;
- основными теоретическими и методическими знаниями в области спортивных игр.

Ожидаемые результаты программы внеурочной деятельности «Игры народов мира»:

### **Итоговый контроль:**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает 22 вопроса после раздела программы «Баскетбол», выполнение практического задания по разделу «Волейбол», также в конце обучения каждого раздела программы «Пионербол», «Футбол» включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

**II. Учебно – тематический план программы внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

№ Раздела, тем	Название раздела, тем	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1.	Подвижные игры	9	В процессе занятий	9
2.	«Народный мяч»	7	В процессе занятий	7
3.	Спортивные игры	18	В процессе занятий	18
	Всего:	34		34

**Учебно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Игры народов мира»**

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия
1	Подвижные игры (9 ч.)	Инструктаж по ТБ. «Мяч капитану».
2		«Перемена мест».
3		«Бег по кругу».
4		«Штандер – стоп».
5-6		«Перестрелка», «Третий лишний»
7-9		Эстафеты.
1		«Народный мяч» (7 ч.)
11	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	
12	Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.	
13	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	
14	Взаимодействия двух, трёх и четырёх игроков. Учебная игра.	
15	Командные действия в атаке. Учебная игра.	
16	Тактика игры в защите. Учебная игра.	
17-20	«Спортивные игры (18ч.)	Волейбол. Правила игры. Подводящие упражнения для ловли мяча.
21-24		Волейбол. Упражнения для передачи мяча. Учебная игра.
25-27		Баскетбол Правила игры, ведение, передача мяча». Учебная игра.
27-28		Баскетбол. Взаимодействие игроков, штрафной бросок. Учебная
29-30		Футбол. Передача мяча, остановка, передача. Учебная игра.

31		Футбол Учебная игра .
32		Пионербол, правила игры. Игра
33		Пионербол Учебная игра
34		Игра по выбору детей между классами

### III. Содержание программы внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Подвижные игры	- История возникновения игр. - Правила игр. - Организация и проведения подвижных игр. - Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми.	-ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты; - бег с изменением скорости, направления; - различные упражнения с мячами; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.	Различные мячи, гимнастические палки, скамейки, скакалки, кегли, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
2.	Подвижная игра «Народный мяч».	- История возникновения подвижной игры. - Её роль в подготовке к занятиям спортом. - Правила игры, участники, состав команд. - Инструктаж по ТБ на занятиях.	- ОФП - СФП - Тактика игры в нападении: а) Индивидуальные действия; б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. -Тактика игры в защите: а) Индивидуальные действия; б) Групповые действия; в) Взаимодействие 2-х, 3-х, 4-х игроков; г) Командные действия. - Товарищеские, учебные игры.	Гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток, набивные мячи.	Спортзал школы, спортивная площадка.
3.	Баскетбол	- История возникновения игры. - Правила игры Организация и	- ОФП - СФП - Обучение техники нападения: а) выполнять передачи в парах, тройках на	Баскетбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

		<p>проведение соревнований.</p> <p>- Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу</p>	<p>месте и в движении;</p> <p>б) выполнять ведение, передачу мяча в) выполнять штрафной бросок. Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>- Техника защиты и нападения</p> <p>а) выполнять передачи в движении, на дальность;</p> <p>б) выполнять Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</p>		
	Волейбол	<p>История возникновения игры.</p> <p>- Правила игры Организация и проведение соревнований.</p> <p>- Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу</p>	<p>- ОФП</p> <p>- СФП</p> <p>- Обучение техники выполнять передачи приема в парах, , выполнять подачу снизу, сверху, сбоку; Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>а) выполнять подачи сверху, снизу, по зонам б)Игровые упражнения с включением основных приёмов</p>	Волейбольные мячи на пару.	Спортзал школы, спортивная площадка.

	пионербол	Правила игры Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по пионерболу	Обучение техники выполнять подачи, тактике игр Подводящие и подготовительные упражнения. игра	Волейбольный мяч	Спортзал школы,
	Футбол	Правила игры Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях по Футболу	- ОФП - СФП - Тактика игры, остановка мяча, передача мяча, пенальти	Футбольный мяч	спортивная площадка.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяется в соответствии с образовательной программой курса.

В результате работы по программе обучающиеся **должны знать** (в расчёте на один учебный год):

- Историю возникновения игр;
- Правила игр;
- Технику безопасности на занятиях спортивными играми;

- Упражнения для развития физических качеств.  
*Должны уметь* (в расчёте на один учебный год):
- Сочетать изученные технико – тактические приёмы и применять их в игре;
- Организовывать соревнования и осуществлять их судейство.

#### **IV. Методическое обеспечение**

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по физической культуре и ФГОС – II и зависит от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы. Предлагаемое тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие спортивного зала, спортивных площадок с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок. Для практических занятий по программе необходимы: баскетбольные, волейбольные мячи, свистки, доска, гимнастические скамейки, подвесные мячи, волейбольная сетка, перекладины, гимнастические скакалки, секундомер, протоколы и др.

#### **V. Список литературы:**

1. Е.Л. Гордияш, «Физическое воспитание в школе». Волгоград: «Учитель», 2008г.
2. В.А. Красильникова, «Как составить учебную программу» (методические рекомендации) ГОУДПО (ПК)С, «Марийский институт образования», 2005г.
3. Е.И. Колусева, «Физическая культура: сборник материалов по реализации Федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области». Волгоград: «Учитель», 2006г.
4. В.В. Малкин, «Игра «Народный мяч»: «Физкультура в школе». 2008г., №8.
5. А.Ю. Костарев Русская лапта. Правила соревнований. М.Советский спорт. 2004г.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, Москва, 2011г.