

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО:
_____ Н.И. Чернова
Протокол №
от «29» августа 2022 г.

Согласовано на метод. совете школы.
Заместитель директора по УВР:
_____ А.С. Губанова
Протокол №
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка
по внеурочной деятельности
«Спортивно – оздоровительное направление»
«Подвижные игры»
для обучающихся
6 - 7 классов.

Мацкевич Александр
Николаевич -
учитель физической
культуры
высшая кв. категория

д. Тургужан
2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Подвижные игры» составлена на основе

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- модульной программы третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений, разработанная коллективом в следующем составе: учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Москвы (Бесполов Д.В., заслуженный учитель Российской Федерации, ГБОУ СОШ № 335; Бесполова А.В., Скуридина А.А., Барыбин О.В. – ГБОУ СОШ № 335 и др.);
- комплексной авторской программы физического воспитания 1-11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2015 год;
- приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960;
- примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 №1/15);
- учебный план МБОУ «Тургужанская ООШ» на 2022-2023 учебный год.

План внеурочной деятельности обеспечивает широту развития личности обучающихся, учитывает социокультурные и иные потребности, повышает результативность обучения детей, сохраняет единое образовательное пространство. Подвижная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые

игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Актуальность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов подвижных игр с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Рабочая программа кружка «Подвижные игры» предусматривает модульное построение, на каждый модуль отводится определенное количество часов.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи,

Решаются в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность средних школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных 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;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Формы контроля: практические занятия, игры, соревнования.

Результаты освоения программы кружка «Подвижные игры»:

Универсальными компетенциями учащихся по кружку являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания кружка являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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 освоения учащимися содержания программы «Подвижные игры» 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 кружку «Подвижные игры» 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, вариативных условиях.

Содержание курса «Подвижные игры»».

Содержание кружка	Форма организации учебной деятельности	Виды деятельности
<p>Вводное занятие -1 час. Значение подвижных игр. Техника безопасности при игре. Кроссовая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции.</p>	<p>Комбинированное тематическое занятие</p>	<p>Работа с информацией</p>
<p>Русская лапта - 5 часов Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Ловля мяча одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сбоку», «снизу». Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне.</p>	<p>Тренировочные занятия физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Индивидуальная работа, работа в группе, парах, команде.</p>
<p>Настольный теннис -5 часов. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Выбор ракетки и способы держания. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача теннисного мяча. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому</p>	<p>Тематические, тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах. команде, практические занятия</p>

<p>мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра у стола. Игровые комбинации.</p>		
<p>Лыжная подготовка – 5 часов Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Классические лыжные ходы. (Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход). Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «Сороконожка на лыжах», «Догони», соревнование, эстафеты.</p>	<p>Тематические, тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах. команде, практические занятия</p>
<p>Мини – футбол – 5 часов Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты,</p>	<p>Тематические, тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах. команде, практические занятия</p>

<p>ускорение). Освоение ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот.</p>		
<p>Волейбол – 5 часов Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).</p>	<p>Тематические, тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах. команде, практические занятия</p>
<p>Спортивный туризм – 6 часов Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края. Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток. Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике. <u>Практическое занятие:</u> Вязка узлов и применение их по назначению. Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Руковицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. <u>Практическое занятие:</u> Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки. <u>Практическое занятие:</u> Бухтовка и маркировка верёвки. Работа с карабинами. Виды карабинов,</p>	<p>Тематические, тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах. команде, практические занятия</p>

<p>различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.</p> <p><u>Практическое занятие:</u> Применение карабинов. Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.</p> <p><u>Практическое занятие:</u> Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе</p>		
<p>Повторение - 2 часа . Соревнования среди классов по волейболу, футболу, «русской лапте», спортивному туризму</p>	<p>Тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Работа с информацией. индивидуальная работа, работа в группе, парах, практические занятия</p>

**Календарно-тематический план курса по внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительного направления «Подвижные игры».**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Корр.
Тема:	Вводное занятие	1		
1.	Значение подвижных игр. Техника безопасности при игре. Кроссовая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции.	1		
Тема:	Русская лапта	5		
2.	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Ловля мяча одной и двумя руками.	1		
3.	Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху»,	1		
4.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сбоку», «снизу». Стойка игрока. Передвижение игроков.	1		
5.	Овладение стойкой и передвижениями. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения	1		
6.	Тактика игры в нападении. Тактика игры в обороне.	1		
Тема:	Настольный теннис	5		
7.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Выбор ракетки и способы держания.	1		
8.	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	1		
9.	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	1		
10.	Подача теннисного мяча. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
11.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Игра у стола. Игровые комбинации.	1		
Тема:	Лыжная подготовка	5		
12.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Классические лыжные ходы.	1		
13.	Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1		
14.	Торможение «плугом», «упором», «поворотом»,	1		

	соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.			
15.	Игры: «Сороконожка на лыжах», «Догони»	1		
16.	Лыжные эстафеты.	1		
Тема:	Мини – футбол	5		
17.	Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1		
18.	Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение).	1		
19.	Освоение ударов по мячу. Отработка ударов по воротам.	1		
20.	Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот.	1		
21.	Игра мини – футбол.	1		
Тема:	Волейбол	5		
22.	Правила игры в волейбол. Стойка игрока.	1		
23.	Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Обучение приёму мяча снизу двумя руками.	1		
24.	Техника приёма верхней подачи.	1		
25.	Обучение нижней прямой подаче.	1		
26.	Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).	1		
Тема:	Спортивный туризм	6		
27.	Туристские путешествия, история развития туризма. Виды туризма. Туристские возможности Красноярского края. Распределение туристских обязанностей. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков, палаток.	1		
28.	Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике. <u>Практическое занятие:</u> Вязка узлов и применение их по назначению.	1		
29.	Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Руковицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. <u>Практическое занятие:</u> Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	1		
30.	Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки. <u>Практическое занятие:</u> Бухтовка и маркировка верёвки.	1		
31.	Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение. <u>Практическое занятие:</u> Применение карабинов.	1		
32.	Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения,	1		

	их классификация. Правила техники безопасности. <u>Практическое занятие:</u> Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.			
Тема:	Повторение	2		
33	Соревнования	1		
34	Веселые старты			