

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Есеновичская средняя общеобразовательная школа»

РАСМОТРЕНО на заседании педагогического совета МБОУ «Есеновичская СОШ» Протокол № 1 от 27.08.2020	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  И.А. Смирнова	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Есеновичская СОШ»  М.А. Бойкова Приказ № 47-Б от 27.08.2020
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

кружок
«Подвижные игры»

Класс: 5

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 уч.год

Составила: Тинкина Н. В.,
учитель первой квалификационной категории

Есеновичи, 2020

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

Образовательные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

Воспитывающие:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями

ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Подвижные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;

- участие в соревнованиях;;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	Тестирование.	2	1	1
3.	История развития пионербола. Правила игры.	1	1	-
4.	Пионербол.	11	-	11
7.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1	-
8.	Волейбол.	5	-	5
9.	История развития футбола. Правила игры.	1	1	-
10.	Футбол.	5	-	5
11.	Соревнования.	2	-	2
12.	ОФП. СФП.	5	-	5
13.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	35	5	30

Основное содержание.

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)
Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

Форма занятий: теоретическая.

2. Тестирование. (2 часа)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

Форма занятий: практическая, теоретическая.

3. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

4. Пионербол. (11 часов)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

Форма занятий: практическая.

5. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

6. Волейбол. (5 часов)

Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.

Форма занятий: практическая.

7. История развития футбола. Правила игры. (1 час)

История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

Форма занятий: теоретическая.

8. Футбол. (5 часов)

Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.

Форма занятий: практическая.

9. Соревнования. (2 часа)

Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.

Форма занятий: практическая.

10. ОФП. СФП. (5 часов)

Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.

Форма занятий: практическая.

11. Итоговое занятие. (1 час)

Спортивно-массовое мероприятие.

Форма занятий: практическая.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.
13. Сетка волейбольная.
14. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

1. Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Часов всего	Дата план.	Дата факт.
1	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1	07..09.20	
2	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1	.14.09.20	
3	Тестирование.	1	.21.09.20	
4	Ловля, передача мяча. Работа в парах.	1	.28.09.20	
5	Ловля, передача мяча. Работа в группах.	1	5.10.20	
6	Ловля, передача мяча.	1	12.10.20	
7	Тактические действия при игре в пионербол.	1	19.10.20	
8	Тактические действия при игре в пионербол.	1	2.11.20	
9	Тактические действия при игре в пионербол.	1	9.11.20	
10	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1	16.11.20	
11	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1	23.11.20	
12	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1	30.11.20	
13	Техника и тактика игры в пионербол.	1	7.12.20	
14	Техника и тактика игры в пионербол.	1	14.12.20	
15	Соревнования.	1	21.12.20	
16	ОФП. СФП.	1	28.12.20	
17	ОФП. СФП.	1	11.01.21	
18	ОФП. СФП.	1	18.01.21	
19	ОФП. СФП.	1	25.01.21	
20	ОФП. СФП.	1	1.02.21	
21	История развития волейбола. Правила игры.	1	8.02.21	
22	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	15.02.21	
23	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	22.02.21	
24	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	1.03.21	

25	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	15.03.21	
26	Отработка подачи мяча.	1	5.04.21	
27	История развития футбола. Правила игры.	1	12.04.21	
28	Ведение мяча.	1	19.04.21	
29	Ведение мяча.	1	26.04.21	
30	Ведение мяча.	1	3.05.21	
31	Отработка тактических действий.	1	10.05.21	
32	Отработка тактических действий.	1	17.05.21	
33	Соревнования	1	24.05.21	
34	Тестирование.	1		
35	Итоговое занятие.	1		
	Всего:	35		