

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
№10 городского округа Тольятти

РАССМОТРЕНО:

Кафедра естественно-
научных дисциплин
Протокол № 1
от 29 августа 2016г

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
(Протокол № 1 от 30.08.16)

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБУ СОШ №10
Е.А. Жилкина
Приказ № 447 от 29.08.16



Спортивно-оздоровительное направление
Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
1 час в неделю (34 часа в год – 5-6 классы)

Разработчик:
Селецкая Н.С., Гарипов Р.Р.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные и спортивные игры – это путь ребёнка к познанию мира, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Она является частью художественного и физического воспитания школьников. Игра вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представления об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Правильно организованные подвижные игры должны оказать благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, а также на формирование правильной осанки.

Таким образом, игра не только повышает эмоциональный фон детей, доставляя им радость, но и моделирует жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для развития творческих возможностей, позволяет физически развивать и закалять детский организм.

Большое место в работе с детьми среднего школьного возраста занимают командные игры и игры эстафеты. Они приучают детей к совместным согласованным действиям, к определённому ритму выполнения движений. Для развития ловкости, быстроты, смелости применяются игры – перебежки, игры типа салок, в которых краткий бег сменяется кратким отдыхом. В групповых играх дети приучаются к согласованным действиям в коллективе: учатся выполнять простейшие правила игры, начинать игру по сигналу, не забегать за границы. Они приучаются правильно оценивать свои возможности, сопоставляя их с действиями товарищей. В коллективных играх воспитывают простейшие представления о нормах поведения, товариществе, самостоятельности в поведении. Игры с разделением на команды, в которых надо отстаивать не свой личный интерес, а интерес своей команды воспитывает чувство коллективизма. Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. Среди подвижных игр различают собственно (элементарные) подвижные игры и спортивные игры. Собственно подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают неограниченные возможности для развития координационных и кондиционных способностей, так же оказывает всестороннее влияние на развитие психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа разработана на основе широко известных и положительно зарекомендовавших себя в теории и на практике работ педагогов, которые считали основополагающим игровой метод использования в воспитании и обучении такую дисциплину как подвижные игры.

Самыми доступными движениями для детей являются естественные, или основные движения: различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, пружинные движения ног.

Основная **цель** программы – физическое и духовное развитие учащихся средствами подвижных и спортивных игр.

Программа рассчитана на 2 года обучения - 34 часа на год обучения.

Программа включает в себя разделы:

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.
2. Игры – эстафеты.
3. Пионербол

4. Баскетбол

5. Волейбол

Основными **задачами** обучения являются: содействие совершенствованию и овладению детьми жизненно – необходимыми двигательными навыками и умениями, а также их развитием; овладение элементарными навыками координации движений и выразительностью; общее физическое развитие, укрепление мышечного аппарата.

Общая характеристика учебного предмета, курса

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Последовательно представлены подготовительные и подводящие упражнения по овладению жизненно важными умениями и развитию основных физических качеств.

2. Хороводные игры.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Игры, которые помогут выработать у детей основы правильного поведения, развить у них доброжелательность, отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам своих товарищей и друзей. Определённые правила учат детей, как правильно вести себя со сверстниками и взрослыми, понимать и осознавать свои ошибки, помогать и заботиться о друзьях, делиться с ними своими мыслями и переживаниями.

3. Групповые игры.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Для формирования умений и навыков сотрудничества со сверстниками, более старшими и младшими товарищами, взрослыми, родителями содержится большое количество игр и заданий, выполняемых парами, в группах и командах, которые учат детей взаимодействовать, общаться и соперничать с разными категориями населения. Учащиеся младших классов приобретают навыки работы в группе, учатся соблюдать правила.

4. Игры – эстафеты.

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Осваивая материал «Что надо уметь» (например, первоначальные умения в беге, прыжках, метаниях, а также умения осуществлять групповую и командную игровую деятельность — подвижные игры), у детей формируются первоначальные умения самостоятельности, личной ответственности за свои действия и поступки.

5. Народные игры.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

подвижные игры, в которые играют дети во многих уголках многонациональной России, описаны правила игровой деятельности. Данные материалы самым непосредственным и естественным образом формируют основы уважительного и доброжелательного отношения друг к другу и к игровой культуре других народов, развивают познавательный интерес, желание заниматься физической культурой, знать, когда и как возникли физическая культура и спорт на территории России и других стран.

6. Спортивные игры.

Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Материалы по подвижным и доступным мини-спортивным играм формируют умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой или спортивной

деятельности, участвуя в которой дети приобретают умение адекватно оценивать свои результаты, вклад товарищей по команде и соперников, собственное поведение и поведение участвующих лиц. Будучи правдивыми и честными, контролируя и оценивая достижения в тестах, при освоении различных видов двигательных действий (свои и сверстников), сравнивая эти достижения с нормами для детей определенного возраста, они приобретают умение осуществлять самоконтроль и вести взаимный контроль осуществляемой двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В результате прохождения программы «Подвижные и спортивные игры», ее 1 раздела будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

А) Личностные универсальные учебные действия»

У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой.

Б) Регулятивные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

В) Познавательные универсальные учебные действия

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Г) Коммуникативные универсальные учебные действия

шестиклассник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

2 раздел: Спортивные игры –24 часа.

Спортивные игры.

1. «Пионербол»

Основные приёмы игры: стойка защитника, передвижения по площадке, ловля и передача мяча в парах, тройках; бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, освоение техники и тактики игры, учебная игра. Правила игры.

Практическая работа: участие в соревнованиях среди класса, параллели и городских соревнований.

2. «Баскетбол»

Ведение мяча, способы передвижений, ловля и передача в движении, бросок мяча двумя руками от груди, перехват мяча, работа в группах, учебная игра. Упражнения для укрепления стоп, упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для развития силы ног.

Практическая работа: участие в соревнованиях среди класса, параллели и городских

соревнований.

3. **«Волейбол»** Основные приёмы: подача, приём, передача, нападающий удар, блокирование, учебная игра.

Практическая работа: участие в соревнованиях среди класса и параллели

Планируемые результаты

В результате прохождения программы «Подвижные и спортивные игры», ее 2 раздела у учащихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

А) Личностные универсальные учебные действия»

У шестиклассников будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной культурой.

Б) «Регулятивные универсальные учебные действия»

шестиклассник научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

В) «Познавательные универсальные учебные действия»

Шестиклассник научится:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.

Г) «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Шестиклассник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Содержание учебного предмета, курса

5, 6 класс.

1 раздел - Подвижные игры – 10часов

1. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

- «У ребят порядок строгий»
- «Блуждающий мяч»

Закрепляются естественные движения: ходьба, повороты, перестроения.

2. Игры - эстафеты.

- «Стрелок»
- «Гонка мячей по улице»
- «Борьба за мяч»
- «Мяч капитану»
- «Лапта»
- «Перестрелка»

Упражнения для отдельных групп мышц: плечевого сустава, рук, ног, корпуса.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Практическая работа: соревнования в параллели классов, товарищеские встречи с шестиклассниками соседних школ.

Тематическое планирование

5, 6 классы

1ч в неделю, всего 34 ч

№	Тема	Кол-во часов
Раздел 1. Подвижные игры 10ч		
1	Игры с элементами обще-развивающих упражнений	4
2	Игры – эстафеты	6
Раздел 2. Спортивные игры 24ч		
Пионербол 8 ч.		
3	Требования к технике безопасности	2
4	Совершенствование техники перемещений	2
5	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	1
6	Совершенствование техники бросков мяча	1
7	Овладение игрой	2
Баскетбол 8 ч.		
8	Требования к технике безопасности	1
9	Совершенствование техники передвижений	1
10	Совершенствование техники ловли, передачи, броска мяча	2
11	Освоение тактики игры	2
12	Овладение игрой	2
Волейбол 8 ч		
13	Требования к технике безопасности	2
14	Совершенствование техники передвижений	2
15	Совершенствование приёма и передачи мяча	2
16	Освоение техники подач мяча	1
17	Овладение игрой	1

