

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Каменский район**

**МБОУ Урывская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

методическое  
объединение учителей  
ЕМЦ

  
Щегрова Д.А.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
Лазарева Л.Н.  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.О.директора МБОУ  
Урывской СОШ

  
Лазарева Л.Н.  
Приказ №228 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования спортивно-оздоровительной  
направленности**

**"Подвижные игры"**

Возраст обучающихся: 11-13лет

Составитель :

Жуков Валерий Петрович

Учитель физической культуры

**х. Урывский 2024**

## Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и прежде всего условиями жизни в школе. Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей.

Назрела необходимость создания целостной системы работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура. Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в среднем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют игры с мячом. Использование в спортивных играх мяча позволит развивать общую и мелкую моторику, что положительно скажется на готовности к обучению.

Также данная программа направлена на развитие коммуникативных умений школьников:

- общаться,
- прислушиваться к мнению других людей,
- организовать досуг совместно с друзьями с применением игр с мячом.

В пятый класс приходят дети с разным уровнем физического развития и физической подготовленности. Поэтому реализация содержания программы предполагается через разнообразие видов деятельности обучающихся, которые помогут каждому ребенку быть успешными, что положительно скажется на его психическом здоровье.

Освоение школьником игровых упражнений с мячом различной сложности направлено на развитие «чувства мяча», которые в дальнейшем необходимы при изучении раздела «Спортивные игры». Использование нетрадиционных, малоизвестных игр с мячом разных форм и размеров будет длительно поддерживать интерес к игре.

Рабочая программа дополнительного образования обучающихся 5-7 классов по подвижным играм составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2019, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации).

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения; инструктивно-методического письма «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году», и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся. Программа рассчитана на два года обучения.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (на 68 часов в год), из расчёта два часа в неделю. Возраст обучающихся 11-13 лет.

**Отличительные особенности программы внеурочной деятельности** Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климатогеографической и социальнокультурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и техникотактических взаимодействий (выбор места,

взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### ***Актуальность, педагогическая целесообразность***

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков, в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### ***Цели и задачи программы***

**Цель** программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием 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; □ развитие физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы.
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки***

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностными результатами***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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:**

- 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:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - 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.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

**Должны:**

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

### Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

**Формы подведения итогов реализации рабочей программы** Итогом реализации рабочей программы « подвижные игры» планируется участие в школьных, районных соревнованиях.

### *Содержание курса*

**Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических

особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### *Учебный план*

№ п/п	Разделы тем	Количество часов		
		классы		
		5	6	7
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		
2	Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики	11	11	11
3	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола	18	18	18
4	Подвижные и спортивные игры с элементами гимнастики	13	13	13
5	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола	10	10	10

6	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	16	16	16
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### *Подвижные игры*

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гимнастики;

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Передал – садись

Быстрая передача

Бросай – беги

Мяч среднему

Эстафета с ведением мяча

Борьба за мяч

Колесо

Гонка мячей по шеренгам

Вызов номеров

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину

Мяч своему

Баскетбольные салочки

Салки с передачей мяча водящему

#### **Подвижные игры с элементами футбола.**

Передачи мяча ногами

Передача мяча головой

Выбей мяч из круга

Забей гол

Передай пас  
Точно в цель  
Передача мячей по кругу  
Светофор  
Стрельба по мишени  
Охота на индюков  
Обманный мяч

### **Подвижные игры с элементами волейбола.**

Мяч в воздухе  
Мяч капитану  
Попади в квадрат  
Не урони шарик  
Волейбол в кругу  
Поймай и передай  
Мяч в обруче  
Попади в щит  
Подача в щит  
Пионербол  
Мяч над головой  
Мяч перед собой  
Передача центральному

### **Игры-эстафеты с элементами гимнастики.**

Пролезь через мост  
Повтори за мной  
Придумай упражнение  
Кувырок через обруч  
Силачи  
Переправа  
Эстафета с гимнастическими скамейками  
Кувырки с мячом в руках  
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне  
Кувырки в парах  
Переправа над пропастью

### **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.**

1. “ Бег с мячиком “
3. “ Бег по прямой дорожке из разных положений “
4. “ Бег на встречу с остановкой “

5. “ Челночный бег “

**Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники метания и развития необходимых двигательных качеств.**

1. “Кто лучший “
2. “ Кто лучший и быстрый “
3. “ Метание в подвижную цель “

### **Спортивные игры**

1. Волейбол
2. Баскетбол
3. Футбол
4. Настольный теннис

## Библиографический список литературы. 1.

Физическая культура 5-7 классы, М. Я. Виленский, Москва  
«Просвещение» 2013г.

2. Физическая культура 8-9 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2013г.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
5. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
6. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
11. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
12. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)

