

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская казачья средняя общеобразовательная школа №1  
Каменского района Ростовской области  
(МБОУ Глубокинская казачья СОШ №1)



Утверждаю  
Директор МБОУ Глубокинской  
казачьей СОШ №1  
М.С.Некрасова  
приказ от «01» 09 2023г № 03-203

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по курсу внеурочной деятельности

### «подвижные игры»

Уровень образования (класс): основное общее образование, 9Б,9В,10 класс

Форма и периодичность проведения: еженедельно

Количество часов: 34 часа

Учитель: Безруков Дмитрий Николаевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, на основе Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование /

В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.; под ред. В.А.Горского. – М.:

Просвещение, 2010. – (Стандарты нового поколения).

## РАЗДЕЛ I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 9 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования
  - основной образовательной программы ГБОУ школы №65
  - положения о рабочей программе по внеурочной деятельности ГБОУ школы №65

приказ от 03.05.2018 года № 82-ШК

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

- Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).

- Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

**Актуальность программы:** Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

**Задачи программы** направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.

- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

### **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Регулятивные УУД:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

##### **Познавательные УУД:**

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

##### **Коммуникативные УУД:**

- принимать участие в совместной работе коллектива;
  - координировать свои действия с действиями партнеров;
  - корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
  - задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
  - осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
  - содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников
- Предметные результаты:**
- обобщать, делать несложные выводы;
  - давать определения тем или иным понятиям;
  - выявлять закономерности и проводить аналогии;

- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

## РАЗДЕЛ II

### Содержание программы

**Сроки реализации программы:** 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является –**групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:** занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Введение	(1ч.) Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.
2.	Легкая атлетика	(9ч.) Общеразвивающие упражнения, эстафеты из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. В содержание включаются подвижные игры: Линейная и встречная эстафеты, эстафеты с гандикапом, эстафеты в кругу и в парах, «Мячом в цель», «День и ночь», «Гусеница», пятнашки по кругу «Второй лишний», «Третий лишний», «Охотники», «Снайперы», эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».
3.	Гимнастика с основами акробатики	(7ч.) Общеразвивающие упражнения, эстафеты из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. В содержание включаются подвижные игры: Полоса препятствий, эстафета «Передал — садись», «Бой петухов», «Перетягивание канатов», «Бег с кувырками», «Спиной к финишу», «Борьба всадников».
4.	Спортивные игры	(17ч.) Бег в среднем темпе, эстафеты с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, эстафета «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча», «Перестрелка», «Лапта», «Запятнай последнего», «10 передач», «Пять бросков», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов».
ИТОГО		(34ч.)

**РАЗДЕЛ III**

**Календарно-тематическое планирование**

№п/п	Дата 9Б класс		Дата 9В класс		Дата 10 класс		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт	план	факт	план	факт		
<b>Спортивные игры</b>								<b>34</b>
<b>Введение</b>								<b>1</b>
1	07.09		05.09		07.09		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1
<b>Легкая атлетика</b>								<b>9</b>
2	14.09		12.09		14.09		Изучение выполнения низкого старта	1
3	21.09		19.09		21.09		Изучение выполнения высокого старта	1
4	28.09		26.09		28.09		Изучение техники передачи эстафеты	1
5	05.10		03.10		05.10		Обучение технике бега по виражу	1
6	12.10		10.10		12.10		Эстафеты в парах	1
7	19.10		17.10		19.10		Линейная эстафета	1
8	26.10		24.10		26.10		Встречная эстафета	1
9	09.11		07.11		09.11		Эстафеты в кругу	1
10	16.11		14.11		16.11		Эстафеты с гандикапом	
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>								<b>7</b>
11	23.11		21.11		23.11		Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1

12	30.11		28.11		30.11		Полоса препятствий.	1
13	07.12		05.12		07.12		Гимнастические упражнения (опорный прыжок)	1
14	14.12		12.12		14.12		Гимнастические упражнения с предметами (скакалка , гимна. палка ,н/б мячи)	1
15	21.12		19.12		21.12		Акробатические упражнения (висы ,упоры , упр. на равновесие)	1
<b>Спортивные игры</b>								17
16	28.12		26.12		28.12		Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом.	1
17	11.01		09.01		11.01		Игры эстафета «Забрось мяч в кольцо» , «Школа мяча» , «Перестрелка»	1
18	18.01		16.01		18.01		Игра в бадминтон. (Подачи)	1
19	25.01		23.01		25.01		Игра в бадминтон . (Удары слева ,сверху и снизу)	1
20	01.02		30.01		01.02		Игра в бадминтон . (Двусторонняя игра)	1
21	08.02		06.02		08.02		Игра в бадминтон. (Двусторонняя игра)	1
22	15.02		13.02		15.02		Игра в волейбол (нападающий удар в тройках через сетку)	1
23	22.02		20.02		22.02		Игра в волейбол (прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером)	1
24	29.02		27.02		29.02		Игра в волейбол (одиночное блокирование)	1
25	07.03		05.03		07.03		Игра в волейбол (двусторонняя игра)	1
26	14.03		12.03		14.03		Игра в волейбол (двусторонняя игра)	1
27	21.03		19.03		21.03		Игра в баскетбол (зонная защита)	1
28	04.04		02.04		04.04		Игра в баскетбол ( защитные действия против игрока без мяча и с мячом)	1
29	11.04		09.04		11.04		Игра в баскетбол (комбинированная защита)	1
30	18.04		16.04		18.04		Игра в баскетбол (ведение мяча с сопротивлением)	1
31	25.04		23.04		25.04		Игра в баскетбол (бросок двумя руками от головы с места)	1
32	02.05		07.05		02.05		Игра в баскетбол ( учебная игра)	1



### **Информационно-методическое обеспечение**

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

**Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

### **Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская казачья средняя общеобразовательная школа №1  
Каменского района Ростовской области  
(МБОУ Глубокинская казачья СОШ №1)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по внеурочной деятельности 8б; 10 Класс

Утверждаю  
Директор МБОУ Глубокинской  
казачьей СОШ №1  
М.С.Некрасова  
приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г №\_\_\_\_ - \_\_\_\_

Учитель: Безруков Дмитрий Николаевич

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя (группы учителей) \_\_\_\_\_, утверждённой решением педагогического совета МБОУ Глубокинской казачьей СОШ №1 (протокол №1 от 30.08.2021 г.)

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, на основе Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А.Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.; под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты нового поколения).