



Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей
физкультурно-эстетического
цикла

Протокол №1
от 24 августа 2023г.

Руководитель:


 С.Р.Гарифуллина

Согласовано
заместитель директора по ВР
 Л.Г. Ахметзянова

29 августа 2023г.

Утверждено
Директор МБОУ
«Олуязская средняя



 А.М.Гарипов
Внедрена в действие

от 29 августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-
спортивного цикла «Подвижные игры»

для обучающихся 12-14 лет учителя

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Олуязская средняя школа им. Г.Х. Хабибрахманова»

Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Аухадиева Ленера Харисовича

на 2023 – 2024 учебный год.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Задачи:

- развитие двигательных и физических качеств обучающихся;
- овладение техническими приемами игры в футбол, пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис;
- знание правил игры футбол, пионербол, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы по курсу 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 курсу 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, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Количество часов в неделю 2 часа на год 68 часов.

Содержание программы внеурочной деятельности

| № | Название раздела | Теория: Основные теоретические понятия | Практика: Примерное содержание деятельности | Оборудование, оснащенность | Место проведения |
|----------|-------------------------|---|--|---------------------------------------|-------------------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|-----------|---|---|--|--------------------------------------|
| 1 | Бадминтон | <ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в бадминтон. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном. | <ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; б) удары внутренней и внешней стороной ракетки. - Техника защиты. <p>Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра</p> | Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток | Спортзал школы, спортивная площадка. |
| 2 | Пионербол | <ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. | <ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения. <p>Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника защиты. <p>Игровые упражнения с включением основных приёмов игры в нападении и защите. Учебная игра.</p> | Теннисные мячи, гимнастические скакалки, волейбольные мячи, свисток. | Спортзал школы, спортивная площадка. |
| 3 | Волейбол | <ul style="list-style-type: none"> - История возникновения игры. - Правила игры в волейбол. - Организация и проведение соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. | <ul style="list-style-type: none"> - ОФП - СФП - Обучение техники нападения: <ul style="list-style-type: none"> а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. <p>Подводящие и подготовительные</p> | Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток. | Спортзал школы, спортивная площадка. |

| | | | | | |
|---|-----------|--|---|---|--------------------------------------|
| | | | упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу; в) Блокирование. | | |
| 4 | Баскетбол | - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований. - Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. | -ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. - Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. - То же со средней дистанции. -Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и ведение мяча с ускорением. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. - Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. | Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток. | Спортзал школы, спортивная площадка. |
| 5 | Футбол | - История возникновения игры. - Правила игры. - Организация и проведения соревнований | -ОФП - СФП - Перемещения, остановки, повороты. - Бег с изменением скорости, направления. - Обучение технике владения мячом: а) ведение мяча; | Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток. | Спортзал. |

| | | | | | |
|---|-----------------------|---|---|----------------------|-----------|
| | | ий. - Инструкта ж по ТБ на занятиях футболом. | б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты; - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. -Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. - Тактические действия. | | |
| 6 | Настольн ый теннис | - История возникнов ения игры. - Правила игры. - Организаци я и проведения соревнован ий. - Инструкта ж по ТБ на занятиях настольны м теннисом. | -ОФП - СФП - Перемещения, остановки. Приемы: -накаты -срезки -блоки -топ-спины. - Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. - Тактические действия. | Ракетка. Свисток. | Спортзал. |

Тематическое планирование.

| № | Тема занятий | Количество часов | Дата | По факту | Примечание |
|---|---|---------------------|-------|-------------|------------|
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры. ОФП. | 1 | 05.09 | | |
| 2 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. | 1 | 07.09 | | |
| 3 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование | 1 | 12.09 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|--|
| | технических действий. | | | | |
| 4 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. | 1 | 14.09 | | |
| 5 | Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. | 1 | 19.09 | | |
| 6 | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъемаИгры на закрепление и совершенствование технических действий. | 1 | 21.09 | | |
| 7 | Выбивание мяча ударом ногой. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических действий. | 1 | 26.09 | | |
| 8 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. | 1 | 28.09 | | |
| 9 | Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. | 1 | 03.10 | | |
| 10 | Эстафета с элементами футбола. | 1 | 05.10 | | |
| 11 | Игры на закрепление технических и тактических действий. | 1 | 10.10 | | |
| 12 | Тактическая подготовка. Взаимодействие в парах. | 1 | 12.10 | | |
| 13 | Тактическая подготовка. Завершение атаки. | 1 | 17.10 | | |
| 14 | Индивидуальные тактические действия. ОФП. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий. | 1 | 19.10 | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. | 1 | 24.10 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|--|--|
| | Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол». | | | | |
| 16 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач». ОФП. | 1 | 26.10 | | |
| 17 | Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись». СФП. | 1 | 07.11 | | |
| 18 | Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись». СФП. | 1 | 09.11 | | |
| 19 | Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 14.11 | | |
| 20 | Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 16.11 | | |
| 21 | Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 17.11 | | |
| 22 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 21.11 | | |
| 23 | Передача мяча. ОФП. | 1 | 23.11 | | |
| 24 | Тактическая подготовка. Взаимодействие в парах. | 1 | 28.11 | | |
| 25 | Тактическая подготовка. Завершение атаки. | 1 | 30.11 | | |
| 26 | Игра в баскетбол. | 1 | 05.12 | | |
| 27 | Игра в баскетбол. | 1 | 07.12 | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол» | 1 | 12.12 | | |
| 29 | Упражнения на чувство мяча. ОФП. | 1 | 14.12 | | |
| 30 | Передача и ловля мяча двумя руками. ОФП | 1 | 19.12 | | |
| 31 | Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра. | 1 | 21.12 | | |
| 32 | Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 26.12 | | |
| 33 | Игра через сетку в парах. ОФП. | 1 | 28.12 | | |
| 34 | Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра. | 1 | 09.01 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|--|
| 35 | Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра. | 1 | 11.01 | | |
| 36 | Изучение различных комбинации в игре. | 1 | 16.01 | | |
| 37 | Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра. | 1 | 18.01 | | |
| 38 | Игра через сетку в парах. ОФП. | 1 | 23.01 | | |
| 39 | Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 25.01 | | |
| 40 | Учебная игра. ОФП. | 1 | 30.01 | | |
| 41 | Учебная игра в пионербол. ОФП. | | 01.02 | | |
| 42 | История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры. ОФП. | 1 | 06.02 | | |
| 43 | Упражнения на развитие чувства волана. | 1 | 08.02 | | |
| 44 | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра. | 1 | 13.02 | | |
| 45 | Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра. | 1 | 15.02 | | |
| 46 | Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки. СФП. | 1 | 20.02 | | |
| 47 | Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки. СФП. | 1 | 22.02 | | |
| 48 | Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра. | 1 | 27.02 | | |
| 49 | Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра. | 1 | 29.02 | | |
| 50 | Игровые задания. ОФП, | 1 | 05.03 | | |
| 51 | Игровые комбинации из ранее изученных элементов. | 1 | 07.03 | | |
| 52 | Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона. | 1 | 12.03 | | |
| 53 | Учебная игра. | 1 | 14.03 | | |
| 54 | Инструктаж по ТБ. История развития настольного тенниса. Правила игры. | 1 | 19.03 | | |
| 55 | Стойка теннисиста. Развитие чувства мяча. | 1 | 21.03 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|--|--|
| 56 | Толчки слева. Развитие ловкости. | 1 | 02.04 | | |
| 57 | Толчки справа. Развитие чувства мяча. | 1 | 04.04 | | |
| 58 | Игра толчками. ОФП. | 1 | 09.04 | | |
| 59 | Игра «вертушка». | 1 | 11.04 | | |
| 60 | Подача в настольном теннисе. Игра подачами. | 1 | 16.04 | | |
| 61 | Игра на счет. ОФП. | 1 | 18.04 | | |
| 62 | Развитие чувства мяча. Накат справа. | 1 | 23.04 | | |
| 63 | Упражнения на развитие вестюбилярного аппарата. Накат слева. | 1 | 25.04 | | |
| 64 | Вращения мяча. Срезка слева. | 1 | 30.04 | | |
| 65 | Срезка справа. Срезка слева. ОФП. | 1 | 02.05 | | |
| 66 | Подача в настольном теннисе. Прием подачи. | 1 | 07.05 | | |
| 67 | Топ-спин справа. Игра на счет. ОФП. | 1 | 14.05 | | |
| 68 | Развитие чувства мяча. Накат слева. | 1 | 16.05 | | |

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 41 (административный)

листа (ов)

Директор школы:

Гарипов А.М.

средняя школа

