

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 имени Е.К.Зырянова»**

Утверждаю:

Директор МБОУ БСШ №1 им. Е.К.
Зырянова

_____ Е.В. Лапина
Приказ № ____ от «__» _____ 2024г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

среднее общее образование

на 2024 – 2025 учебные годы

Разработчик:

Мурашкин В.Д. , учитель физической
культуры

Принято на
педагогическом совете
Протокол № ____ от _____ 2024г

Согласовано с Управляющим Советом
МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова
Протокол № «__» _____ 2024г.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы Подвижные и народные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Новизна программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Целью изучения курса является формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Задачи изучения данного курса:

- формирование представлений о: факторах, влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- формирование навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю) и предназначена для обучающихся 10-11 классов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Практическая география»

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:

Регулятивные УУД:

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Коммуникативные УУД:

- 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;

Познавательные УУД:

- 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.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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, вариативных условиях.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Практическая география»
2024-2025 учебный год**

Раздел	Содержание раздела	Общее количество часов	В том числе		Форма организации деятельности	Виды деятельности
			Теоретические часы	Практические часы		
Теория и техника безопасности	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми.	1	1	-	фронтальная	
Баскетбол	<p>Баскетбол</p> <p>1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.</p> <p>2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> <p>Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.</p>	11	1	10	индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	<p>1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.</p>	12	1	11	индивидуальная, фронтальная, групповая	

	<p>2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.</p> <p>Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»;</p> <p>игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»</p>					
ОФП	<p>Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.</p>			-	индивидуальная, фронтальная, групповая	
Футбол	<p>1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.</p> <p>2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».</p>	10	1	9	индивидуальная, фронтальная, групповая	
ИТОГО		34	4	30		

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
2024-2025 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Дата прохождения	
		План	Факт
Теория и техника безопасности (1ч)			
1	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях	1 неделя	
Баскетбол (11ч)			
2	Меры профилактики и техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Ведение и передача мяча.	2 неделя	
3	Ведение и ловля мяча с изменением направления. (немного истории о видах спорта, правила игр).	3 неделя	
4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	4 неделя	
5	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	5 неделя	
6	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	6 неделя	
7	Учебная игра в баскетбол. Развитие двигательных качеств.	7 неделя	
8	Передача мяча и ловля двумя руками от груди, в движении и со сменой направления	8 неделя	
9	Личная персональная защита. Учебная игра.	9 неделя	
10	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	10 неделя	
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	11 неделя	
12	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	12 неделя	
Волейбол (12ч)			
13	Волейбол. (немного истории о видах спорта, правила игр). Обучение	13	

В
о
л
е
й
б
о
л

	технике подач и передач мяча.	неделя	
14	Основные приемы и тактика игры. Учебная игра.	14 неделя	
15	Прямая верхняя и нижняя подача ч/з сетку в разные зоны площадки. Специальное упражнение – подача в прыжке.	15 неделя	
16	Планирующая подача и силовая подача из зоны 6 в зоны 2-3-4 «веером».	16 неделя	
17	Передача мяча в движении приставными шагами из зоны 1-6-5 в зоны 3-4-2.	17 неделя	
18	Длинные передачи мяча в зоны 1-3-1; 5-4;5-2;6-2. Учебная игра.	18 неделя	
19	Укороченная передача мяча. Прыжки с доставанием условных ориентиров. Учебная игра.	19 неделя	
20	Передачи в парах. Нападающий удар и блокирование, подача в заданную зону.	20 неделя	
21	Верхняя и нижняя передачи в парах и тройках в движении.	21 неделя	
22	Передачи мяча в парах. Упражнения с мячами у сетки. Нижняя и боковая подача.	22 неделя	
23	Верхняя и нижняя передачи. Упражнения в тройках у сетки, подача.	23 неделя	
24	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра	24 неделя	
Футбол (10 ч)			
25	Футбол. (немного истории, правила игры). Ведение и прием мяча.	25 неделя	
26	Стойки и перемещения	26 неделя	
27	Прием и остановка мяча.	27 неделя	
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	28 неделя	
29	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	29 неделя	
30	Учебная игра.	30 неделя	
31	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	31 неделя	

32	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по дуге, между стойками, с обводкой стоек.	32 неделя	
33	Учебная игра.	33 неделя	
34	Учебная игра.	34 неделя	

Список литературы и интернет-ресурсов

1. И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль,
2. «Академия развития» 1998г
3. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
4. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
5. М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986
6. В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
7. Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/