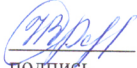




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г.Облучье» имени Героя
Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского

<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР</p> <p> подпись</p> <p><u>Кузнецова О.В.</u> ФИО</p> <p>Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор</p> <p> подпись</p> <p> <u>Т.В.Кириллова</u> ФИО</p> <p>Приказ № <u>64/д</u> от « <u>18</u> » <u>августа</u> 2020г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)»

Учитель: Мосолова Е.Г.

2020-2021 учебный год

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: На реализацию программы отводится 2 часа в неделю, программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра - ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена пятью блоками:

- игры на знакомство,
- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на :

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость выносливость, способы взаимодействий в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о

причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть(16 часов)		
1	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : перестрелка	1
2	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : перестрелка	1
3	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : перестрелка	1
4	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : перестрелка	1
5	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1
6	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : перестрелка	1
7	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1
8	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : перестрелка	1
9	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : перестрелка	1
10	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : перестрелка	1
11	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : перестрелка.	1
12	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : перестрелка.	1
13	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : перестрелка	1
14	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : перестрелка	1
15	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
16	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
2 четверть(14 часов)		
17	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1
18	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
19	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1

20	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1
21	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1
22	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1
23	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1
24	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
25	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1
26	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	1
27	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1
28	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
29	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1
3 четверть(20 часов)		
31	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
32	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
33	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
34	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
35	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
36	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
37	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
38	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
39	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
40	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Спортивная игра Баскетбол	1
41	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1

	Спортивная игра Баскетбол	
42	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Спортивная игра Баскетбол	1
43	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра Баскетбол	1
44	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра Баскетбол	1
45	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Спортивная игра Баскетбол	1
46	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Спортивная игра Баскетбол	1
47	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Спортивная игра Баскетбол	1
48	Весёлые старты.	1
49	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
50	Настольный теннис. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
4 четверть(20 часов)		
51	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : перестрелка	1
52	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : перестрелка	1
53	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : перестрелка	1
54	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : перестрелка	1
55	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1
56	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : перестрелка	1
57	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1
58	Русские народные игры. Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : перестрелка	1
59	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : перестрелка	1
60	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : перестрелка	1
61	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : перестрелка.	1
62	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : перестрелка.	1
63	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель,	1

	Спортивная игра : перестрелка	
64	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : перестрелка	1
65	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
66	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
67	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
68	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
69	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
70	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : перестрелка.	1
	ИТОГО	70