

МОУ Волжская СОШ

Утверждаю:

Директор МОУ Волжская СОШ

_____ Катая А.Н.

Приказ № _____

от «___» _____ 2021г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

4 – 6 классы

Учитель: **Гришкин С.А.**

п. Волга

2021г.

Пояснительная записка

Занятия подвижными играми направлены на всестороннюю физическую подготовку, на совершенствование основ техники в изучаемом виде спорта, а также на ознакомление с новыми видами подвижных и спортивных подводных игр. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Основным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные и спортивные игры» для учащихся 4-6 классов разработана на основе:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов образовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Здановича (2010 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т.С.Лисицкой, Л.А.Новиковой (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления «Подвижные и спортивные игры» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному накоплению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, **целью которых является:**

- Способствовать всестороннему физическому развитию;

В

соответствии с целями данной программы можно формулировать три группы задач, направленных на ---

Основные задачи :

1. Оздоровительная задача

Укрепление здоровья;
Совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача

Обучение основами техники и тактики подвижных игр.
Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача

Формирование у занимающихся устойчивый интерес к занятиям подвижных игр. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа « Подвижные и спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт биологически приятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательных умений в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия подвижными играми своё ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 – 6 классов

Рассчитана на 34 учебных часа и предлагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий проводится в форме урока, ограниченного временем 40 минут в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения

Спортивный зал, спортивная площадка.

Особенность набора детей – учащиеся первых классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основной и подготовительной (по назначению врача).

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

- Теоретические знания - **4 часа**
- Средств общей физической подготовки – **8 часов**
- Средств специальной физической подготовки – **4 часа**
- Изучение техники и тактики игр, Учебная игра - **18 часов**

Всего часов - 34

Содержание программы

Подвижные игры – одна из наиболее массовых и любимых видов деятельности на уроках физической культуры в младших классах. Занятия подвижными играми улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, укрепляют подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует периферического зрения, на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий

и умения пользоваться приобретёнными навыками. Развивать чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решений.

В предложенной программе выделяются 4 раздела:

- Теоретические знания;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная подготовка;
- Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «**Теоретические знания**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта.

В разделе «**Общефизической подготовки**» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные определённые двигательные качества.

В разделе «**Специальной подготовки**» представлен материал по пионерболу, способствующий обучению техническими и тактическими приёмам.

В разделе «**Примерные показатели двигательной подготовленности**» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- контрольные нормативы по технической подготовке с учётом возраста;
- нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями- физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Планируемый результат освоения программы «Подвижные и спортивные игры»

Личностные

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание волейбола в укреплении здоровья.

Предметные Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории развития спортивных игр в России;
- рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в подвижных играх;
- играть в пионербол по упрощённым правилам.

Метапредметные

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Тематическое планирование. Секция «Спортивные и подвижные игры» 4-6 класс.

1 час в неделю – 34 часа в год.

Занятие № 1 Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Вводный – 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Передачи и ловля мяча. Расстановка игроков.
- Овладение базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.

- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 2 Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Комбинированный - 1 час.

- Уметь выполнять и демонстрировать:
- Разучивание подачи мяча. Приём после подачи. Развитие прыгучести.
 - Овладение базовыми предметными и межпредметными понятием, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
 - Потребность в общении с учителем.
 - Умение слушать и вступать в диалог.
 - Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 3 Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов. Упражнения для мышц живота. Игра «лови-бросай!», «караси и щука». Комбинированный – 1 час.

- Умение выполнять и демонстрировать:
- Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Разучивание техники обманных движений. Развитие силы рук.
 - Овладение базовым предметными и межпредметными понятием, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
 - Потребность в общении с учителем.
 - Умение слушать и вступать в диалог.
 - Формирование социальной роли ученика.
 - Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 4 Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука». Комбинированный – 1 час.

- Умение выполнять и демонстрировать:
- Передачи и приём мяча через сетку – встречная эстафета. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости.
 - Овладение базовым предметными и межпредметными понятием, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном .
 - Формирование социальной роли ученика.
 - Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 5 Применение обманных движений в игре. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости. Игра «Кружева», «Дедушка- рожок», Комбинированный - 1 час.

- Умение выполнять и демонстрировать:
- Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке. Двухсторонняя игра. Развитие прыгучести.
 - Овладение базовым предметными и межпредметными понятием, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
 - Потребность в общении с учителем.
 - Умение слушать и вступать в диалог.
 - Формирование социальной роли ученика.
 - Формирование положительного отношения к учению.

подачи. Развитие прыгучести.

- Овладение базовым предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Учится отличать верно выполненное задание от неверного.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 11 Применение обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости. Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Игра с применением технических и тактических приёмов игры. ОФП. Игра.
- Овладение базовым предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Умение слушать и выступать в диалоге.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 12 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Умение выполнять и демонстрировать:

- отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами).
- Двухсторонняя игра.
- научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
 - Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
 - Потребность в общении с учителем.
 - Умение слушать и вступать в диалог.
 - Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 13 Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Броски в парах с трёх шагов. Упражнения для мышц живота. Игра «Лови- бросай!», «Караси и щука». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Разучивание техники обманных движений. Развитие силы рук.
- Овладение базовым предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 14 Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Передачи и приём мяча через сетку – встречная эстафета. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости.
- Овладение базовым предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Развитие прыгучести.

- Научиться простейшими способами контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 20 Игра «Попробуй поймай», «Кто быстрее?», «Пионербол». Комбинированный – 1 ч

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 21 Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Игра с применением технических и тактических приёмов игры. ОФП. Игра.
- Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 22 Передачи и ловля мяча в парах. Игра «Лови- бросай», «Удочка», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Развитие прыгучести. Игра.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Потребность в общении с учителем.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 23 Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 24 Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Игра «Попробуй поймай». «Кто быстрее?», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Комбинации различных видов ведения мяча и бросков. Броски мяча в парах с различных позиций. Игра.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 25 Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный – 1 ч.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Применение обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двухсторонняя игра. Развитие прыгучести.
- Научиться простейшими способами контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 26 Игра с применением технических и тактических приёмов игры. ОФП. Двухсторонняя игра. Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке. Двухсторонняя игра. Развитие прыгучести.
- Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 27 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). Двухсторонняя игра.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 28 Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.
- Научиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

эталонном.

- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 29 Применение обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие ловкости. Комбинированный - 1 час.

Умение выполнять и демонстрировать:

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Отработка технических элементов игры.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 30 Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). Двухсторонняя игра. Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости.
- Научится простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Научиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 31 Игра с отработкой техники элементов. Совершенствование подачи мяча и приёма после подачи. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Применение обманных движений в игре. Совершенствование подачи. Взаимодействие трёх игроков. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости.
- Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и ступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Занятие № 32 Игра с применением технических и тактических приёмов игры. ОФП. Двухсторонняя игра. Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке. Двухсторонняя игра. Развитие прыгучести.
- Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Занятие № 33 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). Двухсторонняя игра.
- Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Потребность в общении с учителем.
- Умение слушать и вступать в диалог.
- Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Задание № 34 Отработка технических и тактических приёмов в игре. Игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Пионербол». Комбинированный - 1 час.

Уметь выполнять и демонстрировать:

- Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.
- Научится простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
- Формирование социальной роли ученика.
- Формирование положительного отношения к учению.

Всего - 34 часа.

Материально – техническое обеспечение

Набор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия детей в процессе занятия.

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Стойка волейбольная | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 4 пролёта. |
| 4. Гимнастические маты | - 10 шт. |
| 5. Скакалки | - 12 шт. |
| 6. Мячи волейбольные | - 15 шт. |
| 7. Мячи набивные | - 5 шт. |