

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Змеиногогорская средняя общеобразовательная школа №3»
Змеиногогорского района Алтайского края

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

Е.С.Штырц

Протокол № 1
от «30» 08 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Змеиногогорская СОШ
№3»

И.И.Ташанина

Приказ № 196
от «30» августа 2024г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

для учащихся 5-9 классов в общеобразовательной школе

Составитель:

Бортникова Людмила Леонидовна
учитель физической культуры
МБОУ «Змеиногогорская СОШ №3»

г. Змеиногогорск, 2024

Содержание:

1. Пояснительная записка.....
2. Основные модули программы.....
3. Содержание программы
4. Предполагаемые результаты реализации программы
5. Формы контроля.....
6. Методические рекомендации.....
7. Описание материально-технического обеспечения программы....

1- Пояснительная записка

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд, как вид активного отдыха для лиц умственного труда. Физическое воспитание в школе – это воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни. В основу физического воспитания положены принципы систематичности занятий и постепенного увеличения нагрузки.

Дополнительные занятия физической культурой в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности ребенка и решает задачи не только сохранения здоровья, но и уровня общительности детей.

Программа предназначена для углубленного изучения основ спортивных игр, призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность и общекультурный** уровень освоения.

Новизна программы состоит в том, что занятия в секции с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует

самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Актуальность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

Педагогическая **целесообразность** программы состоит в том, что возникает возможность изучать предмет на более высоком уровне, привлекая к этому заинтересованных учащихся, с последующим развитием у них творческих способностей.

Цель программы:

оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы, для детей основной медицинской группы.

Продолжительность и этапы учебного процесса.

Объем программы – 34 часа и рассчитана на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

2. Основные модули программы.

	Виды программного материала	Всего часов
1	Основы знаний	4
2	Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств	30
2.1	Общая физическая подготовка	5
2.2	Спортивные игры:	25
2.3	Волейбол	15
2.4	Баскетбол	10
	ИТОГО:	34

3. Содержание программы. Основы знаний.

№ п\п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1.	Причины травматизма на занятиях и правила предупреждения	1	Гармоническое развитие личности Воздействие на физическое, умственное и

			эстетическое воспитание. Формирование двигательных качеств. Сохранение и укрепление здоровья.
2.	Личная гигиена	1	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями
3.	История и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта	1	Для чего надо закаляться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни.
4.	Техника безопасности на занятиях	1	Правила поведения на занятиях

Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств.

№ п\п	Наименование разделов	Кол-во часов	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	5	*Развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости *челночный бег, старты из различных исходных положений *прыжковые упражнения
2	Спортивные игры: Волейбол	25 15	Овладение техническими приемами игры в волейбол по правилам *стойки и перемещения *нижний приём *подача *нападающий удар

	Баскетбол	10	<p>*передачи двумя руками сверху *блокирование</p> <p>Освоение процесса игры в соответствии с правилами.</p> <p>История, правила. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек *Стойки. Перемещение приставными шагами в стойке, боком, лицом, спиной. * Повороты с мячом и без мяча. Освоение ловли и передачи мяча *Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. *броски двумя руками *штрафные броски</p> <p>*игра по правилам</p>
--	------------------	----	---

4.Предполагаемые результаты реализации программы:

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и спортивным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

5. Формы контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: показатели физического развития.

6. Методические рекомендации

Методической основой в рамках реализации данной внеурочной программы является:

- Авторская программа «Физическая культура», предметная линия учебников А.П. Матвеев, 5-9 классы/ Москва: Просвещение, 2019 год.

7. Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Секундомер	1
2.	Рулетка	1
3.	Флажки	10
4.	Мяч баскетбольный	20
5.	Баскетбольные щиты	6
6.	Волейбольная сетка	1
7.	Волейбольные мячи	15
8.	Скакалки	10
9.	Фишки для обводки	10
10.	Мяч гандбольный	1
11.	Скамейки гимнастические	3
12.	Маты гимнастические	6

№ п/п	РАЗДЕЛЫ, ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ.	Колич ество часов	Дата прове дения	Фактическая дата проведения
I РАЗДЕЛ: Основы знаний (4 часа)				
1	Причины травматизма и правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой	1		
2	Личная гигиена.	1		
3	История и особенности зарождения и развития физической культуры и спорта	1		
4	Техника безопасности на занятиях физической культурой	1		
II РАЗДЕЛ: Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств (30 часов)				
5	ОФП. Развитие быстроты, старты из различных исходных положений. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		
6	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	1		
7	Развитие силы: отжимание из упора лёжа, подтягивание. Развитие общей выносливости. Бег в медленном темпе.	1		
8	Развитие силы: отжимание из упора лёжа, подтягивание. Развитие общей выносливости. Бег в среднем темпе.	1		
9	Бег в среднем темпе. Упражнения на гибкость.	1		
10	Спортивные игры. Волейбол. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	1		
11	Передачи двумя руками сверху,	1		

	нижний приём, правила игры, учебная игра			
12	Передачи двумя руками сверху, нижний приём, правила игры, учебная игра	1		
13	Передачи мяча в парах, тройках, передачи во встречных колоннах, учебная игра	1		
14	<u>Передачи мяча в парах, тройках, передачи во встречных колоннах, учебная игра</u>	1		
15	Передачи мяча в парах, тройках, передачи во встречных колоннах, учебная игра	1		
16	Передачи мяча в парах, тройках, нападающий удар, подача. Игра.	1		
17	Передачи мяча в парах, тройках, нападающий удар, подача. Игра.	1		
18	Передачи мяча в парах, тройках, нападающий удар, блокирование, подача. Игра.	1		
19	Передача двумя руками сверху, нижний приём, нападающий удар, блокирование, подача. Игра.	1		
20	Передача двумя руками сверху, нижний приём, нападающий удар, блокирование, подача. Игра.	1		
21	Передача сверху двумя руками, нижний приём, подача, нападающий удар, блокирование. Игра.	1		
22	Передача сверху двумя руками, нижний приём, подача, нападающий удар, блокирование. Игра.	1		
23	Передача сверху двумя руками, нижний приём, подача, нападающий удар, блокирование. Игра.	1		

24	Передача сверху двумя руками, нижний приём, подача, нападающий удар, блокирование. Игра.	1		
25	Спортивные игры. Баскетбол. История развития, правила игры. Стойки, передвижения, передачи и ловля мяча, броски в кольцо.	1		
26	Правила игры. Стойки и передвижения, передачи и ловля мяча, броски. Игра.	1		
27	Правила игры. Стойки и передвижения, передачи и ловля мяча, повороты без мяча и с мячом, броски. Игра.	1		
28	Стойки и передвижения, передачи и ловля мяча, повороты без мяча и с мячом, штрафные броски. Игра.	1		
29	Стойки и передвижения, передачи и ловля мяча, повороты без мяча и с мячом, штрафные броски. Игра.	1		
30	Стойки и перемещения приставными шагами, передачи и ловля мяча, повороты без мяча и с мячом, штрафные броски. Игра.	1		
31	Стойки и перемещения приставными шагами, передачи и ловля мяча, повороты с мячом и без, броски. Игра.	1		
32	Стойки и перемещения приставными шагами, передачи и ловля мяча, повороты, броски, Игра.	1		
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении, повороты, броски. Игра.	1		
34	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении, повороты, броски. Игра.	1		
	ИТОГО:	34		