

**Муниципальное образовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа «Лесколовский Центр Образования»**  
**Всеволожского района Ленинградской области**

---

**Принята**  
На заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2019г.

**Утверждена**  
приказом МОУ «СОШ «ЛЦО»  
№101 от 29.08.2019г.

**ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Подвижные игры*

Возраст детей, осваивающих программу: 12-14лет

Срок реализации программы: 1год

Составитель программы:

Потапкина Марина Станиславовна

учитель физической культуры

Лесколово

2019 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Планируемые результаты.....	5
4. Тематическое планирование .....	8
5. Содержание учебной программы.....	9
6. Материально-техническое обеспечение.....	10
7. Список литературы.....	11
8. Приложение.....	12

## Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах.

Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Цель и задачи программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательного, образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

*Образовательные:*

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

*Воспитывающие:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

## **Общая характеристика учебного предмета**

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 7 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а так же соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 36 часов в год.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
- Контрольные занятия. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Подвижные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

### Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Повторение основ знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	Тестирование.	3	1	2
3.	История развития пионербола. Правила игры.	1	1	-
4.	Пионербол.	6	-	6
5.	История развития баскетбола. Правила игры.	1	1	-
6.	Баскетбол.	4	-	4
7.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1	-
8.	Волейбол.	4	-	4
9.	История развития футбола. Правила игры.	1	1	-



10.	Футбол.	6	-	6
11.	Соревнования.	2	-	2
12.	ОФП. СФП.	5	-	5
13.	Итоговое занятие.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

### Содержание учебной программы.

1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

*Форма занятий: теоретическая.*

2. Тестирование. (3 часа)

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

*Форма занятий: практическая, теоретическая.*

3. История развития пионербола. Правила игры. (1 час)

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

4. Пионербол. (6 часов)

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парами.

*Форма занятий: практическая.*

5. История развития баскетбола. Правила игры. (1 час)

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

6. Баскетбол. (4 часов)

Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.

*Форма занятий: практическая.*

7. История развития волейбола. Правила игры. (1 час)

Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

8. Волейбол. (4 часов)  
Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.  
*Форма занятий: практическая.*
9. История развития футбола. Правила игры. (1 час)  
История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.  
*Форма занятий: теоретическая.*
10. Футбол. (6 часов)  
Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.  
*Форма занятий: практическая.*
11. Соревнования. (2 часа)  
Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.  
*Форма занятий: практическая.*
12. ОФП. СФП. (5 часов)  
Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.  
*Форма занятий: практическая.*
13. Итоговое занятие. (1 час)  
Спортивно-массовое мероприятие.  
*Форма занятий: практическая.*

### **Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные.
5. Скакалка.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
11. Рулетка измерительная.
12. Волейбольная сетка универсальная.

13. Сетка волейбольная.
14. Гранаты для метания (500г,700г).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Площадка игровая волейбольная.
2. Гимнастическая площадка.
3. Полоса препятствия.

*Мультимедийное оборудование:*

1. Компьютер.

*Учебно-методическое обеспечение:*

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

### Список литературы

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис». М.: Советский спорт, 1989.-48с.,ил. (физкультурная библиотека школьника).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

к рабочей программе по подвижным играм для 7 классов.

утвержденной приказом МОУ «СОШ» ЛЦО» № 101 от 29.08. 2019

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Часов всего	Дата план.	Дата факт.
1	Введение.Повторение основ знаний о подвижных играх.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1	03.09	
2	ОФП. СФП.	1	10.09	
3	Тестирование.	1	17.09	
4	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1	24.09	
5	Ловля, передача мяча. Работа в парах и группах.	1	01.10	
6	Тактические действия при игре в пионербол.	1	08.10	
7	Игра в пионербол.	1	15.10	
8	Техника и тактика игры в пионербол.	1	22.10	
9	Техника и тактика игры в пионербол.	1	29.10	
10	Техника и тактика игры в пионербол.	1	12.11	
11	Соревнования.	1	15.11	
12	ОФП. СФП.	1	26.11	
13	ОФП. СФП.	1	03.12	
14	ОФП. СФП.	1	10.12	
15	История развития баскетбола. Правила игры.	1	17.12	
16	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1	24.12	
17	Ловля и передача мяча.Игра в баскетбол.	1	27.12	
18	Броски мяча двумя руками.Игра в баскетбол.	1	14.01	
19	Игра в баскетбол.	1	21.01	
20	Соревнования.	1	28.01	
21	История развития волейбола. Правила игры.	1	04.02	
22	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	11.02	
23	Верхняя, нижняя передача мяча.	1	18.02	
24	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	25.02	
25	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	04.03	
26	История развития футбола. Правила игры.	1	11.03	
27	Отработка тактических действий.	1	18.03	
28	Отработка тактических действий.	1	25.03	
29	Отработка тактических действий.	1	01.04	
30	Игра в футбол.	1	08.04	
31	Игра в футбол.	1	15.04	
32	Игра в футбол.	1	22.04	
33	ОФП. СФП.	1	29.04	
34	Тестирование.	1	06.05	
35	Тестирование.	1	13.05	
36	Итоговое занятие.	1	20.05	
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>		

к рабочей программе по подвижным играм для 7 классов.

утвержденной приказом МОУ «СОШ»ЛЦО» № 101 от 29.08 2019

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись