

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Гордино

_____ Утверждаю
Гордина В.М.
Директор МБОУСОШ с. Гордино

от «26» июня 2023 г.

Программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

спортивно-оздоровительное направление

7 класс

срок реализации: 1 год
возраст учащихся: 12-13 лет
количество часов в неделю: 1 час

Педагог:
Попова Наталья Викторовна

с. Гордино
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Национальные игры» для учащихся 7 класса разработана на основе: Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения. На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что способствует развитию толерантности у ребенка. Так как в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости и мужестве. В играх ребята научатся обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. В связи с этим актуализируется задача создания педагогических условий для формирования у школьников опыта толерантных отношений и толерантного поведения.

Подвижные, народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Игры помогают лучше понять, а может и по-иному взглянуть на другие народности. Они отражают культуру и самобытность народа.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 7-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Цель программы:

Создание условий для развития толерантности, культурного, творческого и физического потенциала ребенка средствами игр народов мира через включения детей в совместную деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам 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 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа (учебный год).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия, по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий 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.

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,
- национальные 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.

Алгоритм работы с подвижными играми.

- 1.Знакомство с содержанием игры.
- 2.Объяснение содержания игры.
- 3.Объяснение правил игры.
- 4.Разучивание игр.
- 5.Проведение игр.

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 закалывающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Подвижные игры: «Палочка – выручалочка» «Не падай в ров»	1		1
2	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Побеги, подбери и скорее вернись».	1		1
3	Самостоятельные игры: «Охотники и утки», «Колечко».	1		1
4	Самостоятельные игры: игра «День и ночь».	1		1
5	Разучивание игр: « Выбей из круга»	1		1
6	Соревнования по подвижным играм.	1		1
7	Комбинированная эстафета. Самостоятельные игры.	1		1
8	Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	1		1
9	Разучивание игры «Платок с узелком». Перетягивание каната.	1	Объяснение правил	1

10	Эстафета с переноской предметов. «Не намочи ног».	1		1
11	Разучивание игры «Птица без гнезда».	1	Объяснение правил	1
12	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1		1
13	«Пятнашки», «С кочки на кочку», Игры по выбору.	1		1
14	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1		1
15	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	1		1
16	Разучивание игр «Упасть не давай», «Держи за хвост» Эстафета с мячами, скакалками.	1		1
17	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	1	Объяснение правил игры	1
18	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	1		1
19	«Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	1		1
20	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	1		1
21	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	1		1
22	Катание на санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	1	Объяснение правил игры	1
23	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках	1		1

	с ледяных горок.			
24	Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1		1
25	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	1		1
26	Спортивные эстафеты. «Весёлые старты»	1		1
27	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1	Объяснение правил игры	1
28	«Мяч соседу». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	1		1
29	«Быстрые и меткие». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1		1
30	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1	Объяснение правил игры	1
31	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1		1
32	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	1		1
33	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь». Комбинированная эстафета.	1		1
34	«Спутанные кони», «Мяч по кругу», «Угадай и догони», «Перехватчики». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1	Объяснение правил игры	1

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметными результатами являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.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.

Материально-техническое оснащение занятий:

- спортивно-игровой комплекс (лестницы, перекладины, канат, кольца);
- гимнастические: стенки скамейки доски палки;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, волейбол, кегли, кольцо брос;
- мячи разных размеров;
- скакалки;
- флажки;
- кочки;

Литература.

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014 г
2. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
3. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс.
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
5. Лукачи А. Игры детей мира. – М.: Молодая гвардия, 1977.