

I. Пояснительная записка

Рабочая программа является авторской программой по подвижным играм для учащихся 5-9 классов. Автор-составитель Овечкин А.С.

Рабочая программа составлена на основе:

- 1). Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2) СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993) (с изменениями и дополнениями, внесенными Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)

Цель программы: формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны и культуре других стран; содействие укреплению и сохранению здоровья школьников; создание эмоционально положительной основы для развития патриотических чувств: любви и преданности к Родине.

Задачи программы:

1. Расширять кругозор учащихся, формировать представления об окружающем мире.
2. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; развитию психических процессов и свойств личности,
3. Укреплять здоровье обучающихся через игровую деятельность.

Общее количество часов – 35 ч.

Количество часов в год (5-9 класс) – 35 ч.

Недельная нагрузка - 1 час в неделю.

Формы проведения занятий

- сюжетные игры, преимущественно коллективные,
- бессюжетные подвижные игры,
- подвижные игры с элементами соревнования,

- игры большой, малой и средней подвижности.

Формы подведения итогов:

- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Распределение часов на год обучения

№	Разделы	Кол-во часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9 кл
1	Русская лапта	9	9	9	9	9
2	Баскетбол.	8	8	8	8	8
3	Волейбол.	8	8	8	8	8
4	Футбол.	10	10	10	10	10
	Итого:	35	35	35	35	35

II. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников:

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

3. **Результат третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Личностными результатами программы 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.

Планируемый результат:

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

Формы и виды контроля.

Для осуществления контроля над освоением программы используются: тестирование (контрольные упражнения по видам спорта), соревнования.

III. Содержание учебного предмета, курса.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых заданий – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

IV. Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Русская лапта	9	9	9	9	9
2	Баскетбол.	8	8	8	8	8
3	Волейбол.	10	10	10	10	10
4	Футбол.	8	8	8	8	8
	Итого:	35	35	35	35	35

Календарно – тематическое планирование

2 год

№ п/п	Содержание материала	Количе ство часов	Дата проведения	
			план	факт
	Русская лапта	9		
1.	Инструктаж по ОТ на занятиях русской лапте. История возникновения и развития игры «Лапта».	1		
2.	Русская лапта. Техника передвижений, ловля и передача мяча	1		
3.	Русская лапта. Техника ударов по мячу.	1		
4.	Русская лапта. Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1		
5.	Русская лапта. Осаливание финты (обманные движения)	1		
6.	Русская лапта. Индивидуальные и командные действия.	1		
7.	Русская лапта. Техника ударов по мячу.	1		
8.	Русская лапта. Индивидуальные и командные действия.	1		
9.	Русская лапта. Участие в игре	1		
	Баскетбол	8		
10.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1		
11.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1		
13.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1		
14.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1		
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
16.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1		
17.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1		

	Волейбол.	10		
18.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1		
19.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1		
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		
22.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1		
23.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1		
24.	Комбинации: приём, передача, удар.	1		
25.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1		
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
27.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		
	Футбол.	8		
28.	Правила ТБ. Закрепление техники стоек игрока, перемещений в стойке.	1		
29.	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
30.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1		
31.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
32.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1		
33.	Нападение 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1		
34.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		
35.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1		
	Итого:	35 часов в год.		

V.Ресурсное обеспечение.

- 1.С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
- 5.Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.