

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА имени К.Я.Поварова»
АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ имени К.Я.Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001
E-mail: aleschny@mail.ru. Тел./ 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от « ». 2019 г.
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ


Ковальская С.П.
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета
филиала МБОУ
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ

Протокол №
от 29.08.19 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од
от 30.08.2019 г.

Директор
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ
Романов С.В.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« **Подвижные игры** »
для 7 класса
Филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»
Алешинской ООШ
на 2019-2020 учебный год.

Составитель :
учитель физической культуры
Авдеев ЭВ.

с.Алешня, 2019г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 7 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШим.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28) на основании Плана внеурочной деятельности (подраздел 2 Организационного раздела Основной образовательной программы начального общего образования филиала МБОУ «Сещинская СОШим.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2015-2019 учебный год, утвержденной приказом от 01.09.2015г. № 50).

Рабочая программа обеспечена пособиями:

1. Физическая культура:5-7класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.]-; 2-е изд., испр. и доп.-М.: Вентана- Граф, 2015.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа в неделю— 17 часов в год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-тематический план.

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний и техника безопасности	1
2	Подвижные игры	16
	Итого:	17

Тема 1 Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 2 -3«Перестрелка»

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2—2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Таким образом, площадка представляет поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке.

Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. Игроки стараются, не выходя из своих городов, завладеть мячом, и между командами начинается перестрелка. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных

Правила:

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока).
2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен

Тема 4-5 «Передал - садись», «Мяч капитану»

«Передал — садись» В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану.

Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

«Мяч капитану» Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану

Тема 6-7 «Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»

«Сильные и ловкие» Играющие, рассчитавшись на первые и вторые номера, встают в круг и берутся за руки. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Игроки могут надеть отличительные нарукавные повязки цвета своей команды.

Внутри круга необходимо расставить четырехугольником восемь городков. В центр четырехугольника кладется волейбольный (или резиновый) мяч.

Игроки, не отпуская рук, начинают продвигаться по кругу (влево и вправо, как условятся). При этом каждый из игроков старается натолкнуть соперника на городки.

Тот, кто сбил городок, подбегает к мячу и, взяв его, старается с места попасть мячом в кого-нибудь из игроков другой команды.

Но как только городок сбит, все игроки этой команды разбегаются в стороны, стараясь увернуться от мяча. Если бросающий мяч попадет в одного из разбегающихся противников, команде последних засчитывается штрафное очко; при промахе штрафное очко получает команда, игрок которой сбил городок.

Затем игроки вновь становятся в круг, сбитый городок ставится на место – и игра возобновляется.

Побеждает команда, получившая за время игры меньшее количество штрафных очков.

Правила игры: Бросать мяч можно только из центра круга.

В том случае, если метальщик попал мячом в своего игрока, команде метальщика засчитывается сразу 2 штрафных очка.

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.

"Ловкие и меткие" Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

Тема 8 «Не давай мяч водящему»

Количество играющих: до 10 человек.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8— 10 м. В центр круга становятся 2-3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удается, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

Тема 9-10 «Борьба за мяч», «Мяч капитану»

«Борьба за мяч» Подготовка. Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного «цвета».

Описание. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Методические указания. При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

Педагогическое значение. Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Занимающиеся усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

«Мяч капитану» Задачи: Учить применять в игре разнообразные движения с мячом. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнера, воспитывать коллективизм.

Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, отмеченный в конце площадке соперника. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются его перехватить и передать своему капитану

Тема 11- 12 «Метки и ловкие»

«Метки и ловкие» В маленьком круге находятся «метки», а за большим кругом – «ловкие». По линии большого круга разложено 10 ленточек. «Ловкие» стараются схватить и забрать себе ленточки, а «метки», не выходя из маленького круга, «саят» «ловких» мячиками, приклеенными к резинкам. «Осаленный» выходит из игры. Игра заканчивается, когда все ленточки заберут «ловкие» или же все «ловкие» окажутся «осаленными», прежде чем им удастся забрать ленточки. Затем играющие меняются местами и ролями. Побеждает команда, сумевшая «осалить» всех ловких и сохранить на линии круга хотя бы одну ленточку.

Тема 13- 14 «Снайперы»

«Снайперы» Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечае место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Тема 15- 16 «Салки с мячом»

Перед тем, как начать игру, оговариваются размеры площадки, дальше которых нельзя забегать. Считалкой выбирают водящего. Водящий берет мяч и считает до пяти. В это время все дети разбегаются. После этого водящий преследует игроков, стараясь осалить их мячом. При этом мяч нужно именно бросить (и, конечно, попасть). Если водящему удалось осалить мячом кого-либо из детей, то этот ребенок становится водящим. Он подбирает мяч, считает до пяти и игра повторяется. Играют до тех пор, пока не надоест.

Тема 17 «Защита укрепления»

В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например большую пластиковую бутылку.

Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами.

Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами.

Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время.

Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч.

Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издали. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п\п	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Кол. часов	Примечание
1	1			Профилактика травматизма. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.	1	
2	1			«Перестрелка»	1	
3	2			«Перестрелка»	1	
4	3			«Передал - садись», «Мяч капитану»	1	
5	4			«Передал - садись», «Мяч капитану»	1	
6	5			«Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»	1	
7	6			«Сильные и ловкие», «Ловкие и меткие»	1	
8	7			«Не давай мяч водящему»	1	
9	8			«Борьба за мяч», «Мяч капитану»	1	
10	9			«Борьба за мяч», «Мяч капитану»	1	
11	10			«Меткие и ловкие»	1	
12	11			«Меткие и ловкие»	1	
13	12			«Снайперы»	1	
14	13			«Снайперы»	1	
15	14			«Салки с мячом»	1	
16	15			«Салки с мячом»	1	
17	16			«Защита укрепления»	1	

