

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 № 1
от 29.08.19 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од
от 30.08.2019 г.

Директор
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»

Иванов С.В.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« **Подвижные игры** »
для 9 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 9 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:8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, 3-е изд., стереотипное.-Вентана-Граф- 2019

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: 8 класс — 17 часов в год

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 | | 2 |
| 2 | Подвижные игры | | 15 |
| | Итого: | | 17 |

Коллективная скакалка

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку (10 м).

Задача: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будут прыгать, столько «очков» получает команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

Бой петухов

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины (рис. 2, г). Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Художественная гимнастика

Оборудование: металлический обруч, поворотный флажок.

Задача: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, двигается обратно, вращая обруч на поясе.

Правила: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слон

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Играющие

делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на "слона". При этом первый старается сесть верхом на "слона" как можно ближе к "голове", чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на "слона" кричит: "Есть!". По этому сигналу "слон" начинает двигаться вперёд, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему "слона" нужно удержаться на нём без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со "слона"), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на "слоне", команде начисляется штрафное очко.

Двумя мячами через сетку

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

Подвижная цель

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в

двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

Трудный прыжок

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведённой на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперёд, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

Ловкий перемах

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает её верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив её (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем.

Игру можно проводить командами.

Тачка

И. п.: в колонну по одному. Капитан стоит на руках, за ноги его держит сзади стоящий игрок.

Задача: «перекатить» «тачки» за поворотный флажок: по команде «Марш!» один идет на руках, второй идет, держа первого за ноги. За флажком второй останавливает «тачку», бежит к команде и сам становится «тачкой» и т. д.

Штраф: падение «тачки», недовоз до места.

Побеждает быстрееший и с меньшим количеством штрафов.

Футбольный слалом

И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: футбольный мяч, 10 булав.

Задача: по команде «Марш!» первый ведет мяч, обводя булавы, расставленные «змейкой» друг от друга на 2-2,5 м, расстояние до поворотной булавы 10 м. Таким же образом игрок возвращается назад.

За линией финиша-старта останавливает ногой мяч. Следующий игрок начинает ведение с неподвижного мяча и т. д.

Правила: если вы сбили булаву - поставьте на место, если не сумели укротить мяч на финише - добейтесь этого.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Переноска «пострадавших»

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое «санитаров» - мальчики.

Задача: по команде «Начали!» «санитары», скрестив руки, подсаживают на них «пострадавшего» и несут его 15 м в «санбат» (за флажок), ссадив «раненого», бегут за следующим и так далее, пока все «пострадавшие» не окажутся в «санбате».

Побеждает команда самых расторопных «санитаров».

Большая эстафета по кругу

Подготовка. На четырёх углах площадки ставятся флажки, а в центре - большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвёртый угловой флажок.

Полоса препятствий

Промежуточное мероприятие, требующее навыков, силы, сноровки. Каждый элемент надо разучивать, потом все соединять в единое. Это приходится делать на уроках физкультуры.

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Это рвы, гимнастические бревна, лабиринты, окопы, заборы, маятники, мышеловки,

рукоходы и многое другое. В каждой школе полоса препятствий своя, но существует и нечто стандартное. Длина дистанции относительная и зависит от местных возможностей. Соответственно и время прохождения можно установить только для данной трассы.

Мышеловка

Обычное проволочное ограждение, только не из колючей проволоки и проход шире. Длина 5 м, ширина 60-70 см, высота 40 см. На боковых проволоках попарно подвешены жестяные консервные банки. Когда задеваешь проволоку неосторожным движением, банки звенят, потому не надо спорить: задел - не задел. Посреднику- судье легко судить. А детям надо эту «мышеловку» преодолеть по-пластунски, толкая впереди себя или таща за собой вещмешок. Каждое касание наказывается штрафом = + 10 с.

Гранатой в цель

Для игры используются учебные гранаты весом 400 граммов. Метание проводится по двум целям в раму с двумя окнами размером 80x80см и 100x100 см и квадраты, вычерченные на земле один в другом размером 1x1 и 3x3 метра.

Расстояние для метания гранаты определяется руководителем с учетом возраста играющих. Для девочек расстояние до целей должно быть меньше. Каждый участник игры бросает по три гранаты в каждую цель из трех положений: стоя, с колена и лежа. За попадание в меньшее окно или меньший квадрат играющий получает 2 очка, за попадание в большее окно и квадрат – 1 очко.

Победителем считается тот, кто наберет за установленное количество бросков больше очков.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п\п | № в теме | Дата по плану | Дата по факту | Тема | Кол. часов | Примечание |
|------|----------|---------------|---------------|--------------------------------------|------------|------------|
| 1 | 1 | | | Основы знаний и техника безопасности | 1 | |
| 2 | 2 | | | Здоровый образ жизни | 1 | |
| 3 | 1 | | | Коллективная скакалка | 1 | |
| 4 | 2 | | | Бой петухов | 1 | |
| 5 | 3 | | | Художественная гимнастика | 1 | |
| 6 | 4 | | | Слон | 1 | |
| 7 | 5 | | | Двумя мячами через сетку | 1 | |

| | | | | | | |
|----|----|--|--|---------------------------|---|--|
| | | | | | | |
| 8 | 6 | | | Подвижная цель | 1 | |
| 9 | 7 | | | Трудный прыжок | 1 | |
| 10 | 8 | | | Ловкий перемах | 1 | |
| 11 | 9 | | | Тачка | 1 | |
| 12 | 10 | | | Футбольный слалом | 1 | |
| 13 | 11 | | | Переноска «пострадавших» | 1 | |
| 14 | 12 | | | Большая эстафета по кругу | 1 | |
| 15 | 13 | | | Полоса препятствий | 1 | |
| 16 | 14 | | | Мышеловка | 1 | |
| 17 | 15 | | | Гранатой в цель | 1 | |