

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования "В мире движений" по подвижным и спортивным играм разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, составлена на основе учебного пособия «Развивающие игры на уроках физической культуры» Коджаспирова Ю.Г., М.; Дрофа, 2003г, методического пособия «Подвижные игры детей», Короткова И.М., М.; 2007 г., Программа рассчитана для обучающихся 5 классов на один учебный год (2014/2015), 2 часа в неделю. Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительную записку, структуру и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, материально-техническое оснащение, список литературы.

Направление программы: спортивно- оздоровительное.

Спортивные и подвижные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, морально- волевые качества, содействуют физическому развитию совершенствованию

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным и подвижным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. В данной программе игры сочетаются с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, упражнениями на развитие физических качеств. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей, направлена на увеличение двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- увеличение двигательной активности обучающихся.

Цель программы: Сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Структура и содержание программы

Данная программа состоит из 5 разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

Распределение часов на различные виды программного материала

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Подвижные игры:	24
2.	Спортивные игры: мини- футбол баскетбол бадминтон волейбол ручной мяч	25 6 6 5 6 2
3.	Общая физическая подготовка:	16
4.	Организация и проведение спортивных мероприятий:	5
	Всего:	70 часов

Содержание программы

Раздел	Темы
Спортивные игры: (баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол, ручной мяч)	- правила игры; - профилактика травматизма; - элементы техники игры; -тактические комбинации;
Подвижные игры и эстафеты: (на развитие быстроты, ловкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств) П/игры: «Пионербол», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Воробьи и вороны», «Снайперы», «Третий лишний», «Салки», и др.	-правила п/игры, эстафет; -техника безопасности во время игры, эстафет;
Общая физическая подготовка	- упражнения на гимнастической стенке, с набивными мячами, на гимнастических скамейках и др. на развитие основных двигательных качеств;
Общеразвивающие упражнения	-упражнения в движении;

	-упражнения в парах; -упражнения с мячами; -упражнения на гимнастической стенке;
Организация и проведение спортивных мероприятий	Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"; Эстафеты и спортивные конкурсы с элементами баскетбола; Соревнования по бадминтону; Турнир по мини-футболу.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Программа рассчитана на 70 часов в год, (два часа в неделю).

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование силовых и координационных способностей.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- 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.

Формы и методы проведения занятий:

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный. Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс- тестов , соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся **научатся:**

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

использовать игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;

взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;

соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр, эстафет;

пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения;

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

Уровень физической подготовленности учащихся

№	Физическое качество	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Сила	Удержание тела в висячем положении на перекладине (на согнутых руках)	5-10	11-20	21-30	3-7	8-12	13-20
		Удержание "угла" в висячем положении на гимнастической стенке	8-14	15-24	25-30	5-9	10-14	15-20
2.	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29
		Собирание карточек с цифрами от 1 до 10	35сек.	33сек.	30сек.	38сек.	35сек.	32сек.

Учебно-тематический план дополнительной программы «Подвижные и спортивные игры»

№ занятия	Наименование раздела, темы	Количество часов		Дата недели		Характеристика основных видов деятельности учащегося
		теоретические занятия	практические занятия	план	факт	
1	Правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры: «пионербол», «вышибалы».		1	1		Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей
2	Развитие координационных способностей.		1	1		ОРУ в движении Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.
3	Подвижная игра: «Круговая лапта».		1	2		Общеразвивающие упражнения. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
4	Подвижные игры: "Перестрелка", "Пионербол".		1	2		Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.
5	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.		1	3		Равномерный бег, ОРУ стоя на месте. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости: "Воробьи и вороны", "Догонялки".
6	Подвижные игры с метанием.		1	3		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с метанием: "догонялки с мячом", "Снайперы".
7	Подвижные игры на развитие выносливости.		1	4		Общеразвивающие упражнения в парах. П/игры на развитие выносливости.

8	Подвижные игры по выбору учащихся.		1	4		Подвижные игры по выбору учащихся. Упражнения на развитие гибкости.
9	Подвижная игра "Круговая лапта".		1	5		ОРУ. Подвижная игра "Круговая лапта" Развитие скоростно-силовых способностей.
10	Подвижная игра "Перестрелка".		1	5		ОРУ. Подвижная игра "Перестрелка".
11	Тестирование силовых способностей		1	6		Тестирование: удержание тела в висе на перекладине, удержание "угла" в висе на гимнастической стенке.
12	Турнир по подвижной игре "Перестрелка"		1	6		Соревнования по подвижной игре "Перестрелка"
13	Развитие координационных способностей.		1	7		Подвижные игры и эстафеты на развитие координационных способностей.
14	Подвижная игра: «Круговая лапта».		1	7		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
15	Подвижные игры: "Перестрелка", "Пионербол".		1	8		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.
16	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.		1	8		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.
17	Подвижные игры с метанием.		1	9		Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлыестарты.
18	Подвижные игры на развитие выносливости.		1	9		Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Подвижные эстафеты. Подвижная игра "Пионербол".		1	10		Эстафеты: «Метко в цель», «Конники спортсмены», эстафета прыжками. с ловлей и передачей мяча в движении, ведением на месте правой и левой рукой, в движении, с бросками в цель.
20	Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол		1	10		Эстафеты: "посадка овощей", "бег парами", бег в обручах. Эстафета с передачей палочки. Развитие скоростно-силовых способностей.
21	Подвижные эстафеты. Игра в "ручной мяч.		1	11		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты: с метанием, "круговая".
22	Подвижные игры с элементами баскетбола, на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные		1	11		ОРУ. П/игры на развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

	игры.				
23	Подвижная игра "Пионербол" двумя мячами.		1	12	Развитие ловкости, быстроты, координации. ОРУ.
24	Комбинированная эстафета. Игры по выбору.		1	12	Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.
25	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: "салки", "Пионербол"		1	13	Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.
26	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.		1	13	Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.
27	Весёлые старты.		1	14	Подвижные эстафеты. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.
28	Общеразвивающие упражнения. Самостоятельные игры.		1	14	ОРУ в движении. Подвижные игры по выбору учащихся.
29	Прыжки через длинную скакалку. Самостоятельные игры.		1	15	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Подвижная игра "лапта".
30	Развитие скоростно-силовых способностей.		1	15	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Игра в мини-баскетбол.
31	Развитие скоростных способностей.		1	16	Эстафеты с бегом и прыжками. Игра в мини-баскетбол.
32	Развитие скоростных способностей.		1	16	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ. Подвижная игра "лапта".
33	Развитие выносливости.		1	17	ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра "Перестрелка".
34	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».		1	17	ОРУ в движении. Упражнения ОФП. Подвижная игра «Третий лишний»
35	Развитие силовых способностей		1	18	ОРУ. Упражнения ОФП. Подвижные игры с мячом.
36	Развитие силовых способностей и гибкости.		1	18	ОРУ. Упражнения ОФП. Подвижные игры с мячом
37	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча		1	19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай –

	снизу на месте. Ловля мяча на месте.					поймай». Развитие координационных способностей
38	Ловля и передача б/б мяча. Броски б/б мяча в корзину.		1	19		Комплекс ОРУ Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит, в кольцо. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.
39	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей.		1	20		ОРУ. Передача мяча в парах, тройках. Бросок мяча в корзину после ведения. Тестирование. Игра «Бросай – поймай»
40	Эстафеты и спортивные конкурсы.		1	20		Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами.
41	Развитие координационных способностей		1	21		ОРУ в движении. Комплекс ОРУ Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча
42	Тестирование координационных способностей.		1	21		ОРУ в движении. Комплекс ОРУ Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча
43	Подвижная игра "пионербол".		1	22		ОРУ в движении Комплекс ОРУ. Подвижная игра "пионербол"
44	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "перестрелка"		1	22		ОРУ в движении Комплекс ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»
45	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.		1	23		Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.
46	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.		1	23		ОРУ в движении Комплекс ОРУ Перекидывание волана ракеткой.
47	Подача волана		1	24		ОРУ в движении Комплекс ОРУ Специальные упражнения. Подача волана
48	Общеразвивающие упражнения. Игра в бадминтон.		1	24		Комплекс общеразвивающих упражнений. Учебные игры в бадминтон.

49	Турнир по бадминтону		1	25		Комплекс общеразвивающих упражнений. Соревнования по бадминтону.
50	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.		1	25		Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.
51	Остановка мяча, ведение мяча.		1	26		ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча
52	Удары по воротам		1	26		ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.
53	Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-футбол.		1	27		Специальные упражнения в парах на развитие силовых способностей. Игра в мини-футбол.
54	Игра в мини-футбол. Упражнения на развитие гибкости в суставах.		1	27		Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. Развитие гибкости.
55	Турнир по мини-футболу		1	28		Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»
56	Тестирование силовых способностей		1	28		Упражнения: удержание угла в висе на гимнастической стенке, удержание тела в висе на перекладине.
57	Правила безопасности на занятиях по волейболу. П/игра в "пионербол".		1	29		Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на развитие координации с в/б мячами. П/игра в "пионербол"
58	Игра в пионербол с элементами волейбола.		1	29		Общеразвивающие упражнения. Прием мяча снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола
59	Подача мяча через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.		1	30		Общеразвивающие упражнения в парах. Передача мяча через сетку в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.
60	Игра в пионербол с элементами волейбола.		1	30		Упражнения в движении. Передача мяча через сетку в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.
61	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.		1	31		Упражнения на развитие силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

62	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		1	31		ОРУ.Передача мяча о стену за 30 секунд. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
63	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.		1	32		Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.
64	Подвижные игры на развитие ловкости и координации.		1	32		Подвижные игры на развитие ловкости и координации.
65	Подвижная игра "Лапта".		1	33		Инструктаж по технике безопасности при игре в «Лапту». Подвижная игра «Лапта».
66	Подвижная игра "Лапта".		1	33		Подвижная игра "Лапта".
67	Тестирование координационных способностей.		1	34		Тестирование координационных способностей. Подвижные игры по выбору.
68	Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.		1	34		Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.
69	Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.		1	35		Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.
70	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.		1	35		Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.

Список литературы.

- 1.В.И. Лях "Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов образовательных учреждений", допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М.: «Просвещение»,2011г
- 2.Ю.Г. Коджаспиров., учебное пособие «Развивающие игры на уроках физической культуры». М.; Дрофа, 2003г.
3. И.М.Короткова, методическое пособие «Подвижные игры детей», М.; 2007 г.
4. В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/М.:Просвещение,2012.
5. В.И. Лях. Координационные способности школьников.

6. А.А. Пермяков. Внешкольное физическое воспитание подростков.

7. Журналы «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спорт в школе»;

Материально - техническое обеспечение.

1. Спортивный зал. 2. Стенка гимнастическая. 3. Скамейки гимнастические. 4. Гимнастические маты. 5. Мяч малый (теннисный). 6. Мячи набивные. 7. Мячи баскетбольные. 8. Мячи футбольные. 9. Мячи волейбольные. 10. Скакалки гимнастические 11. Палки гимнастические 12. Ракетки бадминтонные. 13. Воланы. 14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. 15. Аптечка медицинская. 16. Секундомер.

17. Измерительная лента. (рулетка)