

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брасовская школа-интернат»**

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно – оздоровительное направление)
для 5– 9 классов

с. Брасово Брянской области

I. Пояснительная записка

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» определяет крайне высокий уровень патологии здоровья обучающихся, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе.

Отличительными особенностями и новизной программы «Подвижные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого обучающегося.

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у обучающихся мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов

II. Общая характеристика коррекционного курса

В основе программы лежит системно-деятельный подход, который создает основу для успешного усвоения обучающимися данной программы, развития компетенций, видов и способов деятельности. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения. Данная программа имеет спортивное, оздоровительное и общеразвивающее значение и направлена на развитие и повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Для реализации программы школа имеет спортивный зал, пришкольную спортивную площадку, для занятий на открытом воздухе в период учебного года.

Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся. Их возрастным особенностям, стремлениям и интересам.

На занятия по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 5-9 классов учебным планом ГБОУ «Брасовская школа - интернат» отводится 34 часа (1 ч в неделю, 34 учеб. недели).

III. Личностные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу 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 воспитанниками, 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, ситуациях.

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» обучающиеся должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;

- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Название раздела	Теория: Основные теоретические понятия	Практика: Примерное содержание деятельности	Оборудование, оснащённость	Место проведения
1.	Бадминтон	История возникновения игры. Правила игры в бадминтон. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтоном.	Обучение техники нападения: а) атакующие удары справа, слева, сверху, снизу; Техника защиты. Подводящие и подготовительные упражнения. Учебная игра	Теннисные мячи, волан, ракетка, стенка гимнастическая, свисток	Спортзал школы, спортивная площадка
2.	Пионербол	История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.	История возникновения игры. Правила игры. - Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка

			занятиях пионерболом.		
3.	Волейбол	История возникновения игры. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом.	Обучение техники нападения: а) Стойки, перемещения; б) Передача мяча сверху двумя руками стоя лицом, спиной в направлении передачи; в) Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая; г) Нападающий удар. Подводящие и подготовительные упражнения. - Техника защиты: а) Стойки, перемещения; б) Приём мяча снизу;	Теннисные мячи, подвесной мяч, гимнастические скамейки, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.
4.	Баскетбол	История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча в парах, в тройках, на месте и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния после остановки и после ведения. То же со средней дистанции. Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении и	Баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортзал школы, спортивная площадка.

			ведение мяча с ускорением. Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. Индивидуальные действия в нападении и защите, выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом.		
5.	Футбол	История возникновения игры. Правила игры. Организация и проведения соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	Перемещения, остановки, повороты. Бег с изменением скорости, направления. Обучение технике владения мячом: а) ведение мяча; б) удары по мячу; в) отбор мяча, финты; Сочетание изученных приёмов и применение их в игре. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Тактические действия.	Футбольные мячи, набивные мячи, конусы, гимнастические скамейки, скакалки, свисток.	Спортивная площадка школы.

IV. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Содержание программы
	Футбол
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры.
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
5	Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
7	Выбивание мяча ударом ногой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
9	Индивидуальные тактические действия. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
	Баскетбол.
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом. Игра «10 передач».
12	Варианты передачи и ловли мяча на месте. Игра «Передал - садись».
13	Варианты передачи и ловли мяча в движении. Игра «Передал – садись».
14	Ведение мяча на месте и с продвижением бегом. Игра по упрощенным правилам.
15	Повторение изученных приёмов. Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
16	Сочетание изученных приёмов игры. Игра по упрощённым правилам.
17	Эстафеты с элементами баскетбола.
	Пионербол.
18	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»
19	Передача и ловля мяча двумя руками.
20	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.
21	Сочетание изученных приёмов игры. Подвижная игра «Охотники и утки».
22	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.4.03.23
24	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.11.03.23
25	Учебная игра в пионербол. 18.03.23
	Бадминтон
26	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры.
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.

28	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки.
30	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки.
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
32	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
33	Игровые задания.
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов.

6 класс

№ п/п	Содержание программы
	Футбол
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры.
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
5	Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
7	Выбивание мяча ударом ногой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
9	Индивидуальные тактические действия. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
	Баскетбол.
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с упрощёнными правилами игры «Баскетбол».
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом.
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра
14	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
	Пионербол.
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»
18	Передача и ловля мяча двумя руками.
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.

21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
24	Учебная игра в пионербол.
Бадминтон	
25	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры.
26	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра .
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи. Учебная игра.
28	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки.
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки.
30	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
32	Игровые задания.
33	Игровые комбинации из ранее изученных элементов
34	Соревнования и эстафеты с применением элементов бадминтона.

7 класс

№ п/п	Содержание программы
Футбол	
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры.
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
5	Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
7	Выбивание мяча ударом ногой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
9	Индивидуальные тактические действия. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
Баскетбол.	
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом.
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра

14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
	Пионербол.
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»
18	Передача и ловля мяча двумя руками.
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
24	Учебная игра в пионербол.
	Бадминтон
25	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры.
26	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
27	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
28	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки.
29	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки.
30	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
31	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
32	Игровые задания.
33	Игровые комбинации из ранее изученных элементов
34	Соревнования с применением элементов бадминтона.

8 класс

№ п/п	Содержание программы
	Футбол
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры.
2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
3	Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
4	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
5	Остановка катящегося мяча подошвой. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
6	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
7	Выбивание мяча ударом ног. Игры на закрепление и совершенствование технических действий.
8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
9	Индивидуальные тактические действия. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
	Баскетбол.
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом.
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра
14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
	Пионербол.
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Пионербол»
18	Передача и ловля мяча двумя руками.
19	Передача и ловля мяча двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.
20	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
21	Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
22	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
23	Нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
24	Учебная игра в пионербол.
	Волейбол.
25	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».

26	Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения. 23.03.23
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола 2
28	Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола
29	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.
30	Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Блокирование мяча. Игра по упрощённым правилам.
31	Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи Учебная игра.

9 класс

№ п/п	Содержание программы
	Футбол
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения и правила игры.
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
4	Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
5	Отбор мяча перехватом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
6	Остановка летящего мяча грудью Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
7	Отбор мяча в подкате. Финт «уход» выпадом. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
8	Удар по летящему мячу серединой лба без прыжка. Игры на закрепление и совершенствование технических и тактических действий.
9	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
	Баскетбол.
10	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Баскетбол».
11	Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом.
12	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра.
13	Ловля и передача мяча после остановки, в движении со сменой направления движения. Учебная игра.
14	Выбивание и вырывание мяча, держание игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.
15	Броски мяча в корзину с места и в движении. Учебная игра.
16	Сочетание изученных приёмов и применение их в игре.
	Волейбол.
17	Инструктаж по ТБ. История возникновения игры. Ознакомление с правилами игры «Волейбол».
18	Стойки, перемещения, сочетание способов перемещения, подготовительные упражнения.
19	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола.
20	Передача мяча снизу двумя руками, стоя лицом, спиной в направлении передачи. Эстафета с элементами волейбола.
21	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча.
22	Подача мяча нижняя прямая, верхняя прямая. Игра по упрощённым правилам.
23	Нападающий удар. Сочетание изученных приёмов игры. Учебная игра.
24	Приём мяча снизу двумя руками после набрасывания. Приём подачи. Учебная игра.
25	Блокирование мяча. Учебная игра.
26	Игра по упрощённым правилам.
	Бадминтон

27	История возникновения игры «Бадминтон». Правила игры.
28	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
29	Удары снизу, сверху, слева, справа, подачи в зону. Учебная игра.
30	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внутренней стороной ракетки.
31	Жонглирования с воланом, выполнение ударов внешней стороной ракетки.
32	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
33	Удары справа, слева по высокой траектории. Учебная игра.
34	Игровые комбинации из ранее изученных элементов