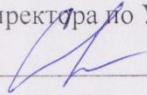


Муниципальное казенное учреждение
"Управление образования Енисейского района"
МБОУ Высокогорская СОШ №7

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Севрюк М.С.

Протокол № 2
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



З.И.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Подвижные игры

для обучающихся 8-9 класса
на 2024/2025 учебный год

п.Высокогорский 2024

Пояснительная записка.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования на основании:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 03.08.2018 N 317-ФЗ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.12.2020 № 39 « О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 года №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254»;

Программа обеспечена следующим учебно - методическим изданием:

Физическая культура. 5,6,7 классы (учеб. Для общеобразовательных организаций / (М. Я. Виленский и др.) под ред. М Я. Виленского. – 10-е изд. –М. :Просвещение, 2020.-255с.:ил. –ISBN978-5-09-074355-6.

Курс предназначен для обучения учащихся 7 класса. Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные

психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией "встраивания" разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год – 7 класс, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Методические рекомендации

Спортивные игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы. Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Личностными результатами 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 (и самостоятельно);
- 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.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий:

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

Планируемый результат:

- у обучающихся выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми;
- сформируется 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.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; 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

Содержание рабочей программы

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

Материально - техническое обеспечение

Стенка гимнастическая;
 Перекладина гимнастическая;
 Скамейка гимнастическая;
 Маты гимнастические;
 Скакалка гимнастическая;
 Мяч малый (мягкий);
 Обруч гимнастический;
 Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой;
 Мячи баскетбольные;
 Сетка волейбольная;
 Мячи волейбольные;
 Ворота;
 Мячи футбольные.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли спортивные игры, распространенные в России за последнее столетие. 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.

Учебно - методическое обеспечение

1. Физическая культура. 5,6,7 классы (учеб. Для общеобразовательных организаций / (М. Я. Виленский и др.) под ред. М. Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020.- 255с.:ил. – ISBN978-5-09-074355-6.
2. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, М.: "Просвещение" 2010

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, М.: Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры, - издательство "ВАКО", 2007

Список литературы для учителя:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений 8-е издание Москва «Просвещение», 2011 г. В.И. Лях, А. А. Зданевич.
2. А. П. Матвеев. Физическая культура Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012

Список литературы для детей и родителей:

1. Г. К. Зайцев. "Твое здоровье" Укрепление организма. Санкт - Петербург. 2006
2. Е. П. Гайдай. "Игры, забавы, развлечения". М.: "АРКТИ" 2000

Содержания внеурочной деятельности

Футбол.

Правила игры. Движения и перемещения. Ведение мяча, остановки. Остановка мяча грудью, головой. Удары по мячу ногой. Удары слета по мячу, в прыжке. Удары по мячу головой. Штрафные удары. Подачи угловых. Вбрасывание мяча из-за аута. Ведение мяча, обводка, дриблинг. Игра вратаря. Удары по воротам. Техника игры в защите и нападении. Перехват и отбор мяча. Игра квадрат, в одно, два касания. Учебная игра.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения. Подачи мяча, виды подач. Передачи мяча сверху вперед. Передачи назад, передачи снизу. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Обманные удары. Сброс и перевод мяча. Подбор мяча, блокирование. Техника и тактика игры. Учебная игра.

Баскетбол.

Правила игры. Держание и ловля мяча. Ведение мяча и передачи. Виды и разновидности передач. Отбор мяча, выбивания мяча. Остановка, повороты. Ведение два шага. Броски мяча в корзину. Дриблинг и обводка соперника. Тактика командной защиты, зонная защита, личная защита, прессинг. Тактика командного нападения. Нападения против зонной защиты. Нападения против прессинга. Учебная игра.

Тематическое планирование.

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятий.
2	Футбол.	10
3	Волейбол.	13
4	Баскетбол.	11
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 8-9 класс.

№ п/п	Раздел, тема занятий	Кол-во занятий	Дата	
			план	факт
Футбол 8 часов.				
1	Правила игры. Стойка игрока.	1	06.09	
2	Ведение мяча, остановки.	1	13.09	
3	Ведение мяча с различной скоростью.	1	16.09	
4	Передачи мяча.	1	27.09	
5	Удары в одно и два касания.	1	04.10	
6	Штрафные удары.	1	11.10	
7	Правила введения мяча в игру.	1	18.10	
8	Перемещения вратаря. Удары по воротам.	1	25.10	
Волейбол 13 часов.				
9	Правила игры, стойки и перемещения.	1	08.11	
10	Стойки игрока. Передачи сверху.	1	15.11	
11	Подачи, виды подач. Передачи сверху.	1	22.11	
12	Прием мяча снизу двумя и одной рукой.	1	19.11	
13	Передачи мяча сверху.	1	06.12	
14	Натакующий удар.	1	13.12	
15	Подачи в шестую, первую и пятую зону.	1	20.12	
16	Обманные удары.	1	27.12	
17	Подачи, прием мяча.	1	10.01	
18	Подбор мяча, блокирование.	1	17.01	
19	Прием мяча. Передача сверху.	1	24.01	
20	Техника игры в защите.	1	31.01	
21	Игра в три касания.	1	07.02	
Баскетбол 11 часов.				
22	Правила игры. Остановка и передача мяча.	1	14.02	
23	Ведение и передача мяча.	1	21.02	
24	Отбор мяча, выбивания.	1	28.02	
25	Ведение мяча с изменением направления.	1	07.03	
26	Ведение в тройке с одолением защиты.	1	14.03	
27	Ведение мяча с броском в кольцо.	1	21.03	
28	Командная защита и личная.	1	04.04	
29	Преодоление защиты с броском в кольцо.	1	11.04	
30	Препятствие прессингу.	1	18.04	
31	Броски мяча в корзину.	1	25.04	
32	Дриблинг в низкой стойке.	1	02.05	
Футбол 2 часа.				
33	Тактика игры в нападении.	1	16.05	
34	Ведение мяча с ударом по воротам.	1	23.05	