

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Семина В.И.

Дата: 30.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель ШМО:

 Уркина П.А.

Рабочая программа
Подвижные игры
5-7 класс
на 2019-2020 учебный год

Учитель: Петрова С.А.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Семина В.И.

Дата: 30.08.2019 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель ШМО:

 Уркина П.А.

Год разработки 2019

Аннотация к рабочей программе

Подвижные игры

Рабочая программа по подвижным играм разработана в соответствии с ФГОС второго поколения, программой по предмету физическая культура, образовательной программой ГБОУ ООШ с.АВерьяновка.

Программа включает в себя следующие разделы: пояснительную записку, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение.

Пояснительная записка.

Программа по подвижным играм составлена на основании следующих нормативных документов:

- Закон « Об Образовании в Российской Федерации»;
- Концепция Федеральных Государственных Образовательных стандартов – «Просвещение» -2009г.;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - «Просвещение»-2010г.;
- Программа физического воспитания – «Просвещение»- 2011г.

Данная программа по внеурочной деятельности формирует у учащихся целостное представление о физической культуре и спорту. Занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из обучающихся разных классов.

Цель обучения - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физической деятельности. Важнейшим средством в достижении данной цели является развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, которые определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Периоды благоприятного развития физических качеств:

Физические качества	5кл.	6кл.	7кл.
Гибкость	+	+	+
Быстрота	-	+	-
Сила	+	+	+
Выносливость	-	+	+
Спортивно-силовые	-	-	-
Координационные	-	-	+
Гибкость	-	+	+
Быстрота	-	+	-
Сила	+	+	-
Выносливость	+	+	+
Спортивно-силовые	-	-	+
Координационные	-	-	+

Цель занятий спортивными играми является:

- формирование интереса и потребности школьника к занятиям физической культуры и спортом, популяризация игр (баскетбол, волейбол) среди учащихся;
- пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение спортивным играм(баскетбол, волейбол);
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по баскетболу и волейболу;
- формирование волевых, психологических качеств , для стабильных и успешных выступлений на городских соревнованиях.

Задачи занятий:

- 1.Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства.
- 2.Овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр (баскетбол, волейбол).
- 3.Участвовать в школьных и городских соревнованиях.
- 4.Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость скоростно-силовую.
- 5.Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
- 6.Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.

Условия реализации программы кружка спортивных игр:

Материально-технические условия – обеспечение учебно – наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы кружка;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивного кружка;
- тематическое планирование кружка спортивных игр.

Ожидаемые результаты работы:

- 1.Приобретение учащимися социальных знаний (общественных нормах, устройстве в обществе и т.д.).

Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства.

2.Овладение теоретическими и практическими приемами спортивных игр (баскетбол и волейбол).

Участие в школьных соревнованиях, формирование сборной команды школы для участия в городских соревнованиях. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступлений на ответственных спортивных соревнованиях.

3.Содействие гражданскому, духовному и физическому развитию молодежи.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Условные обозначения форм занятий

Типы занятий:

- вводные занятия (В.З);
- занятия ознакомления с новым материалом (Н.З.);
- смешанные занятия (СМ.З.);
- учетные занятия (У.З.);
- совершенствование с выполненным пройденным материалом (С.З.).

Методы ведения занятий:

- фронтальный (Ф.М.);
- поточный (П.М.);
- групповой (Г.М.);
- индивидуальный (И.М.);
- игровой (И.М.).

ЖУР – журнал учета результатов.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ТТД – тактико-технические действия.

ОФК – основные физические качества.

РКК – развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование 5 – 7 классов.

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>Календарные сроки изучения</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Темы занятий 5-7класс</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Оснащенность занятий</i>
1.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	1неделя сентября	В.З. Ф.М.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми и оказание первой помощи.	Фронтальный опрос.	Инструкции техники безопасности и журнал по технике безопасности
2.	ОРУ (ловкость).	2неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -равномерный бег; -ОРУ на развитие ловкости. Подвижные игры.	Корректировка техники.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
3.	ОРУ (выносливость).	3неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -равномерный бег 500м.; -ОРУ на развитие выносливости.	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
4.	ОРУ (скорость).	4неделя сентября	С.З. Ф.М.	ОФК: -бег 30 м (2-3 повторения). Игры.	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
5.	ОРУ (сила).	1неделя октября	С.З. П.М.	ОФК: -равномерный бег; -подтягивание; -ОРУ на развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	Перекладина, гимнастическая стенка.
		2неделя	С.З.	ОФК: -равномерный бег	Корректировка	Беговая дорожка,

6.	ОРУ (выносливость).	октября	Г.М.	800м.; -ОРУ на развитие выносливости.	техники бега.	свисток, секундомер.
7.	ОРУ (скорость).	3неделя октября	С.З. Г.М.	ОФК: -бег 60 м (2-3 повторения). Подвижные игры.	Корректи- ровка техники бега.	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
8.	ОРУ (скорость).	4неделя октября	См.З. Н.З. Г.М.	Стартовые ускорения 4-5 повторений (10-12м-выс.ст., 10-15м.-низ.ст.).	Корректи- ровка техники старта и бега.	Спортивный зал, свисток.
9.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры.	2неделя ноября	У.З. Ф.М.	Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Спортивные и подвижные игры.	Фронталь- ный опрос.	Журнал по технике безопасно- сти.
10.	Определение уровня ОФК (гибкость).	3неделя ноября	У.З. Пс.М.	Наклон вперед из положения «сидя», сгибание и разгибание туловища из положения «лежа» за 30 сек.	Фиксиро- вание результата.	Спортивный зал, свисток, секундомер, маты, ЖУР.
11.	Определение уровня ОФК (сила, скоро- стно-сило- вые к.).	4неделя ноября	У.З. Пс.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксиро- вание результата.	Спортивный зал, рулетка, ЖУР.
12.	ОРУ (координации).	1неделя декабря	С.З. Г.М.	Совершенствован- ие челночного бега, подвижные игры.	Корректи- ровка техники бега.	Спортивный зал, свисток.
13.	ОРУ (выносливость).	2неделя декабря	С.З. Г.М. П.М.	Общеразвиваю- щие упражнения с повышенной амплитудой	Корректи- ровка движений.	Спортивный зал, гимна- стические

				движения.		скамейки.
14.	ОРУ (координация, выносливость).	3неделя декабря	Н.З. С.З. Ф.М. И.М.	Комбинации беговых упражнений, отжимания, прыжковых упражнений, выполнение «угла» на гимнастической стенке.	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, свисток.
15.	ОРУ (сила).	4неделя декабря	С.З. Г.М.	Передвижение на руках, переноска партнера, комплекс упражнений на гимнастической стенке.	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, гимна- стические скамейки.
16.	ОРУ (скоростная выносливость).	2неделя января	У.З.	Прыжки на скакалке (30с.) максимальном темпе (3-4 повторений).	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
17.	Спортивные игры на базе волейбола.	3неделя января	С.З. Г.М. Ф.М.	Равномерный бег, подвижные игры с элементами волейбола.	Корректи- ровка техники игры.	Волейболь- ная площадка, мячи.
18.	ОРУ (гибкость).	4неделя января	С.З. Ф.М.	Равномерный бег, общеразвиваю- щие упражнения с повышенной амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, ко- ленных суставов.	Корректи- ровка движений.	Спортивный зал, гимна- стическая стенка.

19.	ОРУ (скоростно-силовые качества).	1неделя февраля	С.З. П.М.	Равномерный бег. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Корректировка техники выполнения прыжковых заданий.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
20.	Общая выносливость.	2неделя февраля	С.З. Ф.М.	6 – 12 минутный равномерный бег.	ЧСС до и после бега и через 15 секунд.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
21.	ОРУ (скорость).	3неделя февраля	С.З. Г.М.	Эстафетный бег, встречная эстафета.	Корректировка движений.	Спортивный зал, свисток, секундомер, эстафетная палочка.
22.	ОРУ (сила).	4неделя февраля	С.З. Г.М. П.М	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. подтягивание (на высокой, низкой перекладине).	Корректировка техники выполнения упражнения.	Спортивный зал, перекладина, ЖУР.
23.	Подвижные игры.	1неделя марта	Ф.М. Н.З.	Равномерный бег. Подвижные игры.	Корректировка движений.	Спортивный зал, свисток.
24.	ОРУ (ловкость).	2неделя марта	С.З. Г.М.	Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости, игры.	Корректировка техники выполнения упражнения.	Спортивный зал, гимнастические скамейки, свисток.
25.	ОРУ (скоростная выносливость).	3неделя марта	У.З. Г.М.	Прыжки на скакалке (30с.) максимальном темпе (3-4	Индивидуальная нагрузка.	Спортивный зал, свисток, секундомер.

				повторений).		
26.	ОРУ (координация, выносливость).	1 неделя апреля	С.З. Г.М. Ф.М.	Комбинации беговых упражнений, отжимания, прыжковых упражнений, выполнение «угла» на гимнастической стенке.	Индивиду- альная нагрузка.	Спортивный зал, свисток, гимнастичес- кая стенка.
27.	ОРУ (гибкость).	2 неделя апреля	С.З. Ф.М.	Равномерный бег, общеразвиваю- щие упражнения с повышенной амплитудой движения.	Корректи- ровка движений.	Спортивный зал, свисток.
28.	Общая выносливость.	3 неделя апреля	С.З. Ф.М.	6 – 12 минутный равномерный бег.	ЧСС до и после бега и через 15 секунд.	Спортивный зал, свисток, секундомер.
29.	ОРУ (скорость).	4 неделя апреля	С.З. Г.М. П.М.	ОФК: -бег 30 м (2-3 повторения). Игры.	Корректи- ровка техники бега.	Спортивный зал, свисток, секундомер, мячи.
30.	Определение уровня ОФК (сила, скоро- стно-сило- вые качеств).	1-2 неделя мая	У.З. Пс.М.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксиро- вание результата.	Спортивный зал, свисток, секундомер,
31.	Спортивные игры и подвижные.	3-4 неделя мая	С.З. Г.М. Ф.М.	Равномерный бег. Игры.	Корректи- ровка техники выполне- ния упражне-	Спортивный зал, свисток, секундомер, мячи.

					НИЯ.	
--	--	--	--	--	-------------	--