

**Пояснительная записка**

Рабочая программа динамического часа « Подвижные и спортивные игры» составлена на основе требований к реализации Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чесноковской СОШ » ФГОС.

Программой – основой для составления рабочей программы являются примерные программы спортивно-оздоровительного направления, опубликованные в сборнике «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» // Под редакцией В.А.Горского. Стандарты второго поколения». 2-е издание. – М.: Просвещение. 2011 год.

Данная программа предназначена для детей 7-го класса и рассчитана на один год обучения (68 часов).

Программа динамического часа «Подвижные и спортивные игры» является структурным продолжением программы динамического часа «Русские народные подвижные игры» для 1-4 классов, реализуемой в школе с 2012 года в рамках программы внеурочной деятельности. Сохраняется основная идея программы начальной школы - мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы** – личность с устойчиво-позитивным отношением к ценностям Человек и Здоровье, способная сохранять и укреплять свое здоровье через изучение спортивных игр, - соответствует целям Основной образовательной программы средней школы, требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего образования.

Выпускники начальной школы, в течение четырех лет обучающие по программе «Русские народные подвижные игры», показывают устойчивую мотивацию к занятиям подвижными командными играми. К концу четвертого класса у них уже несколько ослабевает интерес к народным играм и возникает потребность в освоении спортивных игр: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Согласно содержанию программы « Русские народные подвижные игры», обучение детей тактике данных игр начинается в четвертом классе. Таким образом, **актуальность** данной программы прежде всего в необходимости обеспечения преемственности в реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в начальной и основной школе.

**Задачи программы:**

- дать представление обучающимся об истории развития спортивных игр;

- привить интерес к спортивным играм;

- познакомить обучающихся с правилами игр, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении игр;

-обучить самостоятельно организовывать и проводить игры;

- мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-увеличить уровень двигательной активности;

-снизить негативные последствия учебной нагрузки;

-развивать природные задатки и способности детей, содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти) в ходе двигательной деятельности.

-обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, готовности к сотрудничеству и дружбе;

-повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы является сформированность следующих умений :

-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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы является сформированность следующих умений :

-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, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты освоения учащимися содержания программы**

Обучающиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

-названия подвижных игр, спортивных игр, инвентаря, оборудования;

-правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями и играми;

- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

-терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

-передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

-выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные и спортивные игры;

-осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх.

-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, спортивные 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.

демонстрировать:

-физические способности: скоростные, силовые, выносливость, координацию;

-умение играть в спортивные игры

**Содержание программы**

Программа состоит из двух модулей

**1 модуль « Настольный теннис» /34часа**

***Введение в модуль:***История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

***Техническая и тактическая подготовка*** *:Овладение техникой передвижений и стоек*. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

*Овладение техникой держания ракетки*. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

*Овладение техникой ударов и подач*. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок»)справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» cправа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

***Общефизическая подготовка****.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Специальная физическая подготовка*. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

***Соревнования***Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Календарно-тематическое планирование 1 Модуль «Настольный теннис» 34 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро**  **ка** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Кол-**  **во**  **часов** | **дата** | | |
|
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | Изучение нового материала | 2 | | | 01.09 |
| 2 | История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. | Изучение нового материала | 2 | | | 08.09 |
| 3 | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | Изучение нового материала | 2 | | | 15.09 |
| 4 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. | Изучение нового материала | 2 | | | 22.09 |
| 5 | Выбор ракетки и способы держания. | Изучение нового материала | 2 | | | 29.09 |
| 6 | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | Изучение нового материала | 2 | | | 06.10 |
| 7 | Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи». | Изучение нового материала | 2 | | | 13.10 |
| 8 | Удары по мячу накатом. | Совершенствование | 2 | | | 20.10 |
| 9 | Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок. | Совершенствование | 2 | | | 27.10 |
| 10 | Вращение мяча. | Совершенствование | 2 | | | 10.11 |
| 11 | Основные положения теннисиста. | Совершенствование | 2 | | | 17.11 |
| 12 | Исходные положения, выбор места. | Совершенствование | 2 | | | 24.11 |
| 13 | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. | Совершенствование | 2 | | | 01.12 |
| 14 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). | Совершенствование | 2 | | | 08.12 |
| 15 | Подачи: короткие и длинные. | Совершенствование | 2 | | | 15.12 |
| 16 | Соревнования | Совершенствование | 2 | | 22.12 | |
| 17 | Соревнования | Совершенствование | 2 | | 29.12 | |

**2 модуль « Баскетбол » \34 часа**

***Введение в модуль:***История возникновения баскетбола .. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры,.

***Общефизическая подготовка****.*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

***Соревнования***Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Тематическое планирование2 Модуль «Баскетбол»-34 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | часы | Дата |
| 1 | Правила игры. Правила по техники безопасности. | 2 | 12.01 |
| 2 | Правила и техника игры | 2 | 19.01 |
| 3 | Передача мяча в движении | 2 | 26.01 |
| 4 | Тактика игры в защите | 2 | 02.02 |
| 5 | Тактика игры в нападении | 2 | 09.02 |
| 6 | Передача мяча с места | 2 | 16.02 |
| 7 | Передача мяча с шагом | 2 | 02.03 |
| 8 | Ловля и передача мяча одной рукой | 2 | 09.03 |
| 9 | Ловля и передача мяча одной рукой | 2 | 06.04 |
| 10 | Ведение мяча остановка прыжком ,бросок в корзину. | 2 | 13.04 |
| 11 | Броски мяча со средней дистанции двумя руками | 2 | 20.04 |
| 12 | Личная защита на своей половине | 2 | 27.04 |
| 13 | Личная защита на своей половине | 2 | 04.05 |
| 14 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 11.05 |
| 15 | Учебная игра 3:3 | 2 | 18.05 |
| 16 | Учебная игра 5:5 | 2 | 25.05 |
| 17 | Соревнования учебная игра | 2 | 31.05 |

Количество часов по темам и порядок изучения каждой темы может варьироваться в зависимости от организационно-педагогических условий.

**Методическое обеспечение программы**

Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: участие в информационно- познавательной, спортивно – праздничной программе «Книга рекордов Гиннеса», в праздниках «Фестиваль подвижных игр», «Путешествие в страну здоровячков», участие в интеллектуальных играх, посвященных физической культуре и спорту: «Спортивный брей-ринг», «Игра знатоков»; информационно – спортивном конкурсе «Малые Олимпийские игры», «Зов джунглей» и т.д.

Для эффективной реализации программы используется следующие **методы и приемы:**

1)По источнику передачи и восприятия знаний:

-словесные (рассказ, беседа, объяснение, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (демонстрация учебных наглядных пособий, показ технических приемов);

- практические (метод упражнений, игровой, соревновательный).

2) По характеру познавательной деятельности:

-репродуктивные (воспроизводящий);

-частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);

3) По степени самостоятельности:

-работа под непосредственным руководством педагога;

-совместная работа;

-самостоятельная работа.

Дидактические материалы подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся, способствовать активизации деятельности обучающихся, уточнить и расширить знания, повысить уровень восприятия, осмысления деятельности детьми. Дидактический материал включает в себя подборку информационно-теоретических материалов.

Программой предусмотрен **контроль** умения самостоятельной организации активного отдыха на переменах, во время прогулок, двигательных способностей, участия в спортивных конкурсах, соревнованиях, спортивных фестивалях, выставках рисунков на тему ЗОЖ и т.д.

**Литература:**

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 класса. – М.: Вако, 2007г.
2. ТюмачёваЗ.Н.Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых. Народное образование № 9/03.
3. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Минобразование РФ от 2010г.
4. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение, 2008г.
5. Е.В.Советова. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2010г.
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» №6, 2008г.
7. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 6-7 классы. – М.: Вако, 2004г.
8. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток: практические разработки физкультминуток, подвижных игр для младших школьников. – М.: Вако, 2010г.
9. Н.Ю.Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: -М.:Владос, 2013г.
10. В.И.Лях. Мой друг физкультура. М.: Просвещение, 2010г