

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ИШИМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МАОУ ГАГАРИНСКАЯ СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Роговских Е.С.



Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Бырдина Е.М.



«30» августа 2023 г.



«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности « Подвижные игры »

для обучающихся 11 класса

на 2023-2024 учебный год

с.Гагарино, 2023 г.

Пояснительная записка

В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронических больных детей и количество детей «группы» риска.

Как показал медицинский осмотр учащихся, наиболее типичны: нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп, различные формы сколиоза), органов зрения, а также негармоничное физическое развитие.

В условиях чрезмерной физической нагрузки и выраженного хронического утомления интенсификация использования средств физического воспитания, как правило, не оказывает существенного оздоровительного эффекта.

Один из путей выхода из кризисной ситуации – это разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю.

Такой подход позволит эффективно и более индивидуализировано проводить оздоровительную работу с учащимися школьного возраста.

Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней школы позволит добиться, как **цели**, увеличения уровня двигательной активности детей.

На пути достижения цели следует решить следующие **задачи**:

- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- укрепить здоровье учащихся;
- обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;
- повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

Формирование содержания третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу. Поскольку дополнительная физическая нагрузка на фоне интенсивной учебной деятельности может усугубить негативные тенденции. В этой связи было разработано содержание третьего урока физической культуры (оздоровительной направленности), в то же время, оказывающего помощь в освоении основной программы по физической культуре, путём введения специально подобранных подвижных игр и эстафет.

Содержание курса

Упражнения на внимание и координацию. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, равновесие на одной ноге, упор присев, соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на

месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.

Упражнение для профилактики нарушений осанки. Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба, которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

Физическая подготовка. Включает упражнения в беге (также с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания; силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений (калланетик, стретчинг), подвижные игры с бегом, прыжками, с мячами.

Дыхательная гимнастика направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, русская лапта, городки. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы без обучения, с целью повышения двигательной активности и совершенствования изученных приёмов.

Подвижные игры: ролевые игры, игры с предметами, игры с бегом, игры на внимание и др, подводящие к освоению техники спортивных игр.

Упражнения для профилактики простуды выделены в три блока. Блок 1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок 2 - статические асаны системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок 3 - дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

В системе психорегуляции использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок динамических упражнений (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги - серия динамических упражнений.) В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.

Знания сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: правила безопасности при выполнении физических упражнений, методика проведения оздоровительного занятия, развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания, основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий.

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал **курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»** реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№п/п	Тема	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой? Требования безопасности при проведении занятий, туристских походов и соревнований. Разучивание русской игры «Лапта».	1		1	06.09	https://resh.edu.ru/
2.	Разучивание русской игры «Лапта».	1		1	13.09	https://resh.edu.ru/
3.	Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Зачёт по ТБ. Разучивание русской игры «Лапта».	1		1	20.09	https://resh.edu.ru/
4.	История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.	1		1	27.09	https://resh.edu.ru/

	Русская игра «Лапта».					
5.	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. Преодоление полосы препятствий.	1		1	04.10	https://resh.edu.ru/
6.	Преодоление полосы препятствий.	1		1	11.10	https://resh.edu.ru/
7.	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Игры Олимпиады. Преодоление полосы препятствий.	1		1	18.10	https://resh.edu.ru/
8.	Приемы самоконтроля, ортостатическая и функциональная пробы, антропометрические измерения. Преодоление полосы препятствий.	1		1	25.10	https://resh.edu.ru/
9.	Дневник самоконтроля. Признаки различной степени утомления и что надо делать, если это уже случилось. Игры и эстафеты для совершенствования техники броска по кольцу.	1		1	08.11	https://resh.edu.ru/
10.	Игры и эстафеты для совершенствования техники броска по кольцу.	1		1	15.11	https://resh.edu.ru/
11.	Индивидуальный контроль показателей двигательной подготовленности и его целесообразность. Игры и эстафеты для совершенствования техники броска по	1		1	22.11	https://resh.edu.ru/

	кольцу.					
12.	Жесты судьи по баскетболу. Стритбол на 4 кольца.	1		1	29.11	https://resh.edu.ru/
13.	Жесты судьи волейболу. Игры и эстафеты для совершенствования координации движений.	1		1	06.12	https://resh.edu.ru/
14.	Профилактика развития плоскостопия. Мини-волейбол.	1		1	13.12	https://resh.edu.ru/
15.	Мини-волейбол.	1		1	20.12	https://resh.edu.ru/
16.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и её формирование. Мини-волейбол.	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/
17.	Физическая культура личности, её взаимосвязь с общей культурой общества. Мини-волейбол.	1		1	10.01	https://resh.edu.ru/
18.	Дневник самоконтроля. Признаки различной степени утомления и что надо делать, если это уже случилось. Игры и эстафеты для совершенствования техники броска по кольцу.	1		1	17.01	https://resh.edu.ru/
19.	Игры и эстафеты для совершенствования техники броска по кольцу.	1		1	24.01	https://resh.edu.ru/
20.	Здоровый образ жизни, режим дня, индивидуальные закаливающие процедуры. Мини-волейбол.	1		1	31.01	https://resh.edu.ru/
21.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Мини-	1		1	07.02	https://resh.edu.ru/

	волейбол.					
22.	Физические качества человека, с помощью каких упражнений можно их развить. Мини-футбол. Мини-волейбол.	1		1	14.02	https://resh.edu.ru/
23.	Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Мини-футбол. Мини-волейбол.	1		1	21.02	https://resh.edu.ru/
24.	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Мини-футбол. Мини-волейбол.	1		1	28.02	https://resh.edu.ru/
25.	Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения? Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения. Мини-футбол. Мини-волейбол.	1		1	06.03	https://resh.edu.ru/
26.	Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. Эстафеты с прыжками в высоту.	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/
27.	Эстафеты с прыжками в высоту.	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/
28.	Здоровый образ жизни, режим дня, индивидуальные закаливающие процедуры. Мини-	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/

	волейбол.					
29.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Мини-волейбол.	1		1	10.04	https://resh.edu.ru/
30.	Физические качества человека, с помощью каких упражнений можно их развить. Мини-волейбол.	1		1	17.04	https://resh.edu.ru/
31.	Механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Мини-волейбол.	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/
32.	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры. Мини-волейбол. Мини-футбол.	1		1	08.05	https://resh.edu.ru/
33.	Мини-футбол.	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/
34.	Мини-футбол.	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
2. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

8. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
10. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
11. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
12. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>