

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат №3»**

ПРИНЯТО

Решением
педагогического совета
Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на методическом
объединении
Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора КГБОУ
«Барнаульская
общеобразовательная
школа-интернат № 3»
А. И. Зенич
от «29» августа 2024 г. №133



**Программа
внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению
«Спортивные и подвижные игры»
для воспитанников 5 класса на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Хорошилов К. А.,
учитель физической культуры

Барнаул, 2024г.

Пояснительная записка

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Спортивные и подвижные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: волейбола и настольного тенниса и подборку подвижных игр, которая даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных и подвижных игр, который входит в каждое занятие курса.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Спортивные и подвижные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю в каждом из классов, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

№	Класс	Часов в неделю	Часов в год
1	5	1	33

**Комплекс организационно- педагогических условий
Календарный учебный график на 2024/2025г**

Календарный учебный график составляется с учетом праздничных дней и каникул в текущем учебном году.

Начало года	Окончание года	Количество учебных недель
02.09.2024	23.05.2025	33

Учебно – тематический план: теоретическая часть выдаётся в процессе практических занятий.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемые результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Воспитанники научатся

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивных и подвижных игр»

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической.

			<p>расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.</p> <p>Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.</p>	
3	20.09.2024	<p>«Удочка».</p> <p>Цель игры: развитие ловкости, координации движений.</p>	<p>Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.</p> <p>Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.</p> <p>Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.</p> <p>После смены водящего игра начинается сначала.</p>	1
4	27.09.2024	<p>«Не урони мяч»</p> <p>Цель игры: обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.</p>	<p>На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).</p> <p>Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.</p> <p>По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны.</p>	1

			<p>Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.</p> <p>Вариант игры: на второй линии для каждой команды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажатым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.</p>	
5	04.10.2024	<p>«Охотник и зайцы»</p> <p>Цель игры: обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.</p>	<p>Из числа играющих детей выбирают двоих: «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чертят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диаметром до 50 см.</p> <p>Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Воспитатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живущего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превращается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убежать от гонящегося теперь за ним охотника.</p> <p>Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.</p> <p>Вариант игры: общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.</p> <p>Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «бездомным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.</p>	1

6	11.10.2024	<p>«Не попадись...»</p> <p>Цель игры: обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.</p>	<p>На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).</p> <p>Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.</p> <p>По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бегают по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.</p> <p>Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время воспитатель подсчитывает число штрафных очков и тех играющих, кого не успел коснуться водящий. Производится замена водящего, и игра начинается сначала.</p> <p>Вариант игры: можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дотронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.</p>	1
7	18.10.2024	<p>«С кочки на кочку»</p> <p>По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».</p>	<p>На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.</p> <p>Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот</p>	1

			<p>выбывает из игры.</p> <p>Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.</p>	
8	25.10.2024	"Тяни в круг"	<p><u>Подготовка.</u> Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадёт в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.</p> <p>Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, распевившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.</p>	1
9	08.11.2024	"Перетягивание через черту"	<p><u>Подготовка.</u> Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну</p>	1

			<p>(или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.</p> <p>Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.</p>	
10	15.11.2024	"Наступление"	<p><u>Подготовка.</u> Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, "Спартак" и "Зенит").</p> <p><u>Проведение игры.</u> Учитель предлагает команде "Спартак" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "Зенит". Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды "Зенит", а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман</p>	1

			<p>и осалил больше остальных.</p> <p>Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалил больше игроков.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.</p>	
11	22.11.2024	"Встречная эстафета с бегом"	<p>Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу).</p> <p><u>Содержание игры.</u> По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.</p> <p>Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.</p> <p>Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.</p> <p><u>Правила игры:</u> 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными</p>	1

			перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.	
Волейбол				
1	06.12.2024	Перемещения игрока по площадке	Перемещение учащихся по площадке: приставным левым, правым боком, в приседе, в стойке приёма. Лицом, затем спиной вперёд	1
2	13.12.2024 20.12.2024	Приём мяча	Разучивание верхнего и нижнего приёма мяча, с места и в динамике, с перемещением направления мяча	2
3	27.12.2024 10.01.2025	Передача мяча партнёру по команде	Обучение передаче мяча, способом верхнего приёма и нижнего.	2
4	17.01.2025 24.01.2025	Подача мяча (нижняя, верхняя)	Разучивание нижней подачи мяча (правильный подступ, положение рук, уровень подъёма мяча для удара)	2
5	31.01.2025 07.02.2025 14.02.2025 21.02.2025	Игра по упрощённым правилам	Учащиеся делятся на 2 команды и играют в волейбол с упрощёнными правилами. Правила с каждым разом меняются в сторону к основным правилам волейбола	4
Настольный теннис.				
1	28.02.2025	Стойки и передвижения теннисиста.	Правильное положение ног, рук и поворота туловища.	1
2	07.03.2025	Удар толчком (откидкой) слева.	Обучение правильному изгибу кисти и расположение пальцев на рукояти ракетки, под каким углом правильно выполнить толчек.	1
3	21.03.2025	Удар толчком (откидкой) справа.		1
4	04.04.2025	Подача откидкой слева.	Обучение откидной подачей с лева и справа, умение распределять силу для откидной подачи	1
5	11.04.2025	Подача откидкой справа.		1
6	18.04.2025	Учебная игра с изученными элементами.	К изученным элементам относятся те элементы которые были разучены с 1 по 5 занятие, ведение игры должно опираться только на эти элементы	1
7	25.04.2025	Учебная игра с изученными элементами.		1
8	16.05.2025	Срезка слева.	Учим срезку и подачу слева, учимся правильно выполнять вынос руки и замах в зависимости от полёта мяча	1
9	23.05.2025	Подача срезкой слева.		1
Общая нагрузка за учебный год – 33 часа				

Список литературы и источников

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сбрасгающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения.
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Интернет-ресурсы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — Режим доступа: <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>