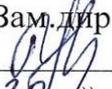


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 20» ГОРОДА НОРИЛЬСКА

РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по ВР  
 Т.П.Хвостова  
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СШ № 20»  
 Е.В.Руденко  
« 30 » 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

направление: спортивно-оздоровительное  
вид деятельности – подвижные игры

на 2024-2025 учебный год

Программа составлена  
Инструктором по физической  
культуре

Коломиец К.Г.

г. Норильск

2024

### ***Пояснительная записка***

Подвижные игры является одним из разделов школьной программы и представлены как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность,** подвижные игры призваны осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Подвижные игры захватывающие, интересные и динамические игры. Занятия подвижными играми содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию. Воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, трудолюбия, дисциплинированности.

#### ***Актуальность программы***

Определяется рядом факторов практического характера, под которыми понимается общение учителя и ученика, ориентированное на творческую самореализацию развивающейся личности в учебном процессе, на занятость учащихся во внеурочное время. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

• **Современность** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для

развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

- **Востребованность** данной рабочей программы позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

- **Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

1. личностная ориентация образования;
2. профильность;
3. практическая направленность;
4. мобильность;
5. разноуровневость;
6. реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

- **Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

#### ***Цель программы:***

Занятий подвижными играми в образовательном учреждении является создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно -рекреационной направленности раздела «Подвижные игры».

#### ***Задачи программы:***

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Подвижные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки.

3. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

4. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Подвижные игры».

**Категория учащихся, для которой программа актуальна:**

В кружке «Подвижные игры» занимаются обучающиеся с 1-4 класс. Набор обучающихся в секцию «Подвижные игры» по согласию родителей. Практическая значимость этой программы - подготовка к учебному процессу.

*Средняя группа* – дальнейшее укрепление здоровья и совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение более сложных технических приёмов и тактических действий игры.

*Старшая группа* – всестороннее физическое развитие, совершенствование специальной физической подготовки за счёт повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса, повышение объёма тренировок, совершенствование техники и тактики игры, участие в соревнованиях, подготовка судей, знакомство с основами методики тренировки.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Срок реализации программы режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа, при занятиях 1 раз в неделю по 40

мин

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Работа в кружке «Подвижные игры» помогает формированию физических способностей учащихся, элементы которых проявляются в учебном процессе и соревновательной деятельности. Главное – работа в кружке «Подвижные игры» помогает усилить интерес учащихся к физкультуре, содействует физическим способностям школьника. Игры направлены на развитие физических способностей в лёгкой атлетике, в гимнастике с элементами акробатики, в лыжной подготовке.

#### **1-4 классы:**

- сформировать основы физкультурного образования на основе воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развить физические способности: быстроту, ловкость, выносливость;
- выработать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- иметь представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол;
- знать названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности.

### **Содержание учебного тематического плана**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1	ТБ на занятиях по подвижным играм	1		1	собеседа ние
2	«Не попади в болото» Челночный бег 3*10		1	1	зачет
3	«Зайцы в огороде»		1	1	
4	«К своим флажкам»		1	1	

5	«Быстро по местам»		1	1	
6	«Не оступись»		1	1	
7	«Шишки—желуди—орехи»		1	1	
8	«Третий лишний»		1	1	
9	«Пустое место»		1	1	
10	«Змейка»		1	1	
11	«Пройди бесшумно»		1	1	
12	«Через холодный ручей»		1	1	
13	«Петрушка на скамейке»		1	1	
14	«Конники-спортсмены»		1	1	
15	«Отгадай, чей голос»		1	1	
16	«Кузнечики» Прыжок с места		1	1	зачет
17	«Салки на марше»		1	1	
18	«На буксире»		1	1	
19	«Финские санки»		1	1	
20	«Два мороза»		1	1	
21	«По «сетам»		1	1	
22	«День и ночь»		1	1	
23	«Кто дольше прокатиться»		1	1	
24	«Куда укатиться за два шага»		1	1	
25	«Попади в ворота»		1	1	
26	«Кто быстрее взойдет в гору»		1	1	
27	«Пятнашки»		1	1	
28	«Пингвины с мячом»		1	1	
29	«Лисы и куры»		1	1	
30	«Кот и мыши»		1	1	
31	« Гуси-лебеди»		1	1	
32	«Вызов номеров» Челночный бег 3*10		1	1	зачет

33	«Невод»		1	1	
34	Повторение знакомых игр Прыжок с места		1	1	зачет

**Календарно- тематический план**

№ п/п	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1	ТБ на занятиях по подвижным играм		
2	«Не попади в болото» Челночный бег 3*10		
3	«Зайцы в огороде»		
4	«К своим флажкам»		
5	«Быстро по местам»		
6	«Не оступись»		
7	«Шишки—желуди—орехи»		
8	«Третий лишний»		
9	«Пустое место»		
10	«Змейка»		
11	«Пройди бесшумно»		
12	«Через холодный ручей»		
13	«Петрушка на скамейке»		
14	«Конники-спортсмены»		
15	«Отгадай, чей голос»		
16	«Кузнечики» Прыжок с места		
17	«Салки на марше»		
18	«На буксире»		
19	«Финские санки»		
20	«Два мороза»		
21	«По «сетам»		
22	«День и ночь»		
23	«Кто дольше прокатиться»		

24	«Куда укатиться за два шага»		
25	«Попади в ворота»		
26	«Кто быстрее взойдет в гору»		
27	«Пятнашки»		
28	«Пингвины с мячом»		
29	«Лисы и куры»		
30	«Кот и мыши»		
31	« Гуси-лебеди»		
32	«Вызов номеров» Челночный бег 3*10		
33	«Невод»		
34	Повторение знакомых игр Прыжок с места		

### **Общая физическая подготовка. (34ч.)**

Общая физическая подготовка(ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

### **Характеристика основных физических качеств.**

#### **Сила:**

-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – *изометрическая* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – *изотоническая* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрическая* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- ***статическую силу*** - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.

- ***динамическая сила*** - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- ***взрывная сила*** - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

### **Быстрота.**

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

**1. Быстрота реакции и мышления** определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

**2. Быстрота выполнения простых игровых действий.** Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

**3. Быстрота выполнения сложных игровых действий** - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

**4. Быстрота взаимодействия футболистов** - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

#### **Выносливость.**

Это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

#### **Ловкость.**

Это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает *общей и специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

*Специальной ловкостью* мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

### **Гибкость.**

Способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на *общую и специальную*. *Общая гибкость* - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. *Специальная гибкость* - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

### **Подвижность.**

Способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также

от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

### **Средства развития ОФП.**

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Формы аттестации оценочные материалы**

- Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях). Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае по итогам полугодия. Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения. Формы контроля уровня освоения материала (аттестации) спортивно-оздоровительная направленность. Входной контроль; - прослушивание, собеседование, наблюдение и анализ технико - тактических умений; - Текущий, - анализ продуктов деятельности, выполнение контрольных нормативов.

- Итоговый - игры, зачет, входной контроль- тестирование.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции подвижные игры является наличие спортивного зала. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 19х7м.

- Для проведения занятий в секции подвижные игры необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	10 штук
3.	Гимнастическая стенка	3 пролета
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	5 штук
6.	Скакалки	10 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	6 штук
10.	Резиновые амортизаторы	5 штук
11.	Насос электрический со штуцером	1 штука

### Литература

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение 2008г.
2. Каменцер М.Г. «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Василько Г.А. в «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.