

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Бюджетное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Удмуртская государственная
национальная гимназия имени Кузубая Герда»**

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 12 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 355 от 30.08.2024 г.

Руководитель БОУ УР «УГНГ им. Кузубая Герда»

_____ Т.Г. Волкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Подвижные игры»

основного общего образования

для обучающихся 5 классов

Количество часов: 34

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы: Кузнецова Л.В.

Ижевск 2024-2025 год

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по элективному курсу «подвижные игры» для 5 классов разработана на основе требований ФГОС СОО, основной образовательной программы среднего общего образования БОУ УР «УГНГ им. Кузубая Герда».

Актуальность программы. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Программа по освоению подвижных игр направлена не только на проведение активного досуга, но и направлена на освоение обучающимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь - это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих задач:

1. Обучение базовым физическим упражнениям с использованием предметов: баскетбольный, волейбольный, футбольный мячи, гимнастическая скакалка, гимнастический обруч.

2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков с использованием различных спортивных предметов.

3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

5. Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств

6. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от раздела программы и индивидуальных особенностей обучающего.

Отличительные особенности программы.

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

- уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности, обучение самостоятельной подготовке, организации и проведению подвижных игр при организации досуга.

Уровень сложности.

Программа имеет базовый уровень освоения, который предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся БОУ УР «Удмуртская государственная национальная гимназия имени Кузубая Герда» 5-ых классов.

Объем программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность обучения составляет 34 учебные недели. Объем академических часов за год обучения составляет 34 часа.

Сроки освоения программы.

Срок освоения программы 1 год.

Режим и продолжительность занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность обучения составляет 34 учебные недели. Занятия проходят 1 раза в неделю. За год – 34 часа.

1.2. Учебный план

1.2.1. Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Подвижные игры со скакалкой	4		4	
3	Подвижные игры с обручем	4		4	
4	Подвижные игры с волейбольным мячом	8		8	

5	Подвижные игры с баскетбольным мячом	8		8	
6	Подвижные игры с футбольным мячом	6		6	
7	Подвижные игры с малым мячом	4		4	
ИТОГО		34		34	

1.2.2. Содержание учебного плана

Основы знаний (изучается в ходе практических занятий):

-Учащиеся знакомятся с историей появления подвижной игры.

-Учащиеся знакомятся с различными подвижными играми с предметами и правилами их организации. А также знакомятся с тем как влияют занятия подвижными играми на физическое развитие человека.

- Учащиеся учатся ориентироваться в понятиях «подвижная игра», «гигиена»; учатся характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-Учащиеся знакомятся с тем, как организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Подвижные игры со скакалкой:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием скакалки.

Подвижные игры и эстафеты

Игра «Сторож и Жучка». Игра «Удочка». Игра «Лисий хвост». Игра «Волк и семеро козлят». Игра «Пауки и мухи». Игра «Лягушки и цапля».

Различные эстафеты с использованием скакалки и других гимнастических предметов.

Подвижные игры с обручем:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием обруча.

Подвижные игры и эстафеты

Игра «Кошки мышки». Игра «Раз, два, три - из обруча беги!». Игра «Космонавты». Игра «Кто быстрее». Игра «С кочки на кочку». Игра «Птичка и птенчики». Игра «Успей занять место». Игра «Колодец». Игра «Перетяжки».

Различные эстафеты с использованием обруча и других гимнастических предметов.

Подвижные игры с волейбольным мячом:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием волейбольного мяча.

Игра «Салки с мячом» с одним водящим, с двумя водящими, с тремя водящими. Игра «Шмели и бабочки» с использованием волейбольного мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Салки с вырубкой» с использованием волейбольного мяча. Игра «Лови - не лови». Игра «Снайпер». Игра «Защита укрепления». Игра «Бомбардиры». Игра «Живая цель» с одной группой играющих и с несколькими группами. Игра «Белочки - собачки» с несколькими группами. Игра «Мяч по кругу» с волейбольным мячом с одним водящим и командный вариант. Игра «Софбол». Игра «Картошка». Игра «Перестрелбол». Игра «Два мяча». Игра «Пионербол».

Различные эстафеты с использованием волейбольного мяча и других гимнастических предметов.

Подвижные игры с баскетбольным мячом:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями,

сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием баскетбольного мяча.

Подвижные игры и эстафеты

Игра «Бросай-беги» с двумя, тремя, четырьмя командами. Игра «Перестрелка» с одним водящим, двумя водящими. Игра «Мяч по кругу» с баскетбольным мячом с одним водящим и командный вариант. Игра «Защитники» с использованием баскетбольного мяча с одним, двумя, тремя водящими. Игра «Бомба». Игра «Мяч ловцу». Игра «Выбей мяч». Игра «Отними мяч», Игра «Борьба за мяч». Игра «Мяч свободному».

Различные эстафеты с использованием баскетбольного мяча и других гимнастических предметов.

Подвижные игры с футбольным мячом:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием футбольного мяча.

Подвижные игры и эстафеты

Игра «Футбольные салки» с одним, двумя, тремя водящими. Игра «Попади в ворота». Игра «Мяч в кругу» в одной, двух, трех, четырех группах играющих. Игра «Защитник» в одной, двух, трех, четырех группах играющих. Игра «Бомба». Игра «В парах». Игра «Мяч в кругу». Игра «Задержи мяч». Игра «Закати мяч в лунку». Игра «Забей в ворота». Игра «Подвижная цель». Игра «Гонка мячей». Игра «У кого больше мячей?». Игра «Футбол вдвоем». Игра «Футболист». Игра «Смена сторон». Игра «Футбольный слалом». Игра «Сильный удар» Игра «Пингвины с мячом». Игра «Попади в мишень». Игра «С двумя мячами».

Различные эстафеты с использованием футбольного мяча и других гимнастических предметов.

Подвижные игры с малым мячом:

Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны, вращения, повороты головы и туловища, в том числе с использованием малого мяча.

Подвижные игры и эстафеты

Игра «Охотники и лисицы» с одним, двумя, тремя водящими. Игра «Попробуй подними». Игра «Чей отскок дальше?». Игра «Попробуй, подними». Игра «Бомба». Игра «Стой!». Игра «Город за городом».

Различные эстафеты с использованием малого мяча и других гимнастических предметов.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подвижные игры со скакалкой	1		1	
2	Подвижные игры со скакалкой	1		1	
3	Подвижные игры со скакалкой	1		1	
4	Подвижные игры со скакалкой	1		1	
5	Подвижные игры с обручем	1		1	
6	Подвижные игры с обручем	1		1	
7	Подвижные игры с обручем	1		1	
8	Подвижные игры с обручем	1		1	
9	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
10	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
11	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
12	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
13	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
14	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
15	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	

16	Подвижные игры с волейбольным мячом	1		1	
17	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
18	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
19	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
20	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
21	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
22	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом	1		1	
25	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
26	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
27	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
28	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
29	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
30	Подвижные игры с футбольным мячом	1		1	
31	Подвижные игры с малым мячом	1		1	
32	Подвижные игры с малым мячом	1		1	
33	Подвижные игры с малым мячом	1		1	
34	Подвижные игры с малым мячом	1		1	

1.2.3. Планируемые результаты

Подвижные и различными гимнастическими предметами способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в волейбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- 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 занимающихся по программе являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее 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;
- 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.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития подвижных игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия с разными гимнастическими предметами, применять их в игровой деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

По итогам обучения, обучающиеся должны знать:

- значение занятия спортом для человека;
- правила изучаемых подвижных игр и инвентарь, используемый в этих играх;
- правила организации, подготовки и проведения изучаемых подвижных игр.

обучающиеся должны уметь:

- соблюдать гигиену;

- участвовать в подвижных играх;
- уметь понимать и соблюдать правила изучаемых подвижных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие специальных физических качеств, в том числе с использованием гимнастических предметов;

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса.

Занятия проводятся на базе БОУ УР «УГНГ им. Кузубая Герда». Спортивный зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В спортивном зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

2.3. Формы аттестации и контроля

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных волейболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с волейболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы волейболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- знание правил организации и проведения изученных подвижных игр

Результатом реализации программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям.

2.5. Методические материалы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие основные методы и формы обучения: *объяснительно-иллюстративный*: беседа, рассказ, лекция; *репродуктивный*: практические

занятия; *интерактивный*: *проблемно-поисковый*: анализ конкретных ситуаций; *игровой*: соревнование, подвижные игры; в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

- 1) методические разработки и конспекты занятий на темы:**
 - ✓ методические разработки по темам обучения.
- 2) описание практических работ:**
 - ✓ поиски информации из интернет-источников;
- 3) комплект психолого-педагогической диагностики:**
 - ✓ игры для отслеживания образовательных результатов программы;
 - ✓ тесты по развитию физических качеств.
 - ✓ задания по тестированию теоретических сведений.

2.6. Список литературы

- 1.«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П.Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
- 2.«Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт- Петербург2004.
- 3.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- 4.«Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- 5.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 6.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 1990.
- 7.Васильков Г.А., От игр к спорту. - М., 198
- 8.Глязер С., Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
- 9.Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
- 10.Ю.Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
- 11.Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М.,1991
- 12.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
- 13.И.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. - М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.
- 15.ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
- 16.ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

17. Перечень интернет ресурсов: Министерство спорта РФ
www.minsport.gov.ru