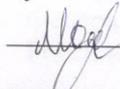


Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

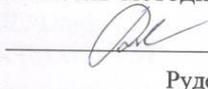


Мочалов М.А.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «спортивные игры»

8 класс

(ФГОС НОО)

Составитель: Панфилов Степан Вячеславович,
учитель физической культуры

г. Одинцово, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для 8 классов составлена на основе ФГОС ООО и следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (статья 75)
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом Российской Федерации 03.04.2012 г.
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599.
4. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008.
5. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.3172-14.». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41.
6. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р.
7. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 5 лет и рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (подвижные игры с элементами легкой атлетики, элементами гимнастики, элементами единоборств, элементами спортивных игр).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 учащимися содержания программы по курсу 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 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 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, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;

- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание внеурочной деятельности

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (25 часов)

Занятия ОФП направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как:

Сила,

Выносливость,

Резкость,

Прыгучесть,

Гибкость,

Координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

Раздел 1. Базовая часть (34 часа)

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока). Урок знаний по разделу волейбол, урок знаний по разделу «единоборства», урок знаний по легкой атлетике.

Раздел 2. Спортивные игры (24 часа)

Стойки и перемещения игрока волейболиста, правила игры в волейболе, прием и передача мяча, овладение игрой в волейбол, развитие специальной (игровой) координации,

развитие скоростно – силовых способностей в волейболе, нижняя прямая подача,

прямой нападающий удар, овладение игрой в волейбол.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами единоборств (5 часов)

Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения в висе и упоре, акробатические упражнения, упражнения для развития силовых способностей, опорные прыжки, упражнения для развития координационных способностей, упражнения на развитие скоростно – силовых способностей, упражнения для развития гибкости.

Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка).

Раздел 4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики (5 час)

Низкий старт, развитие скоростно – силовых способностей, техника выполнения СБУ, спринтерский бег, соревнования в беге на 100 м, прыжки в длину, эстафетный бег, развитие координационных способностей, кроссовый бег, развитие выносливости.

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Примечание
	Подвижные игры на материале легкой атлетики	5ч	
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Вороны и воробьи».	1ч	
2	Встречная эстафета.	1ч	
3	Круговая эстафета.	1ч	
4	Игра «Вызов номеров», .	1ч	
5	Игра «Старт с преследованием соперника».	1ч	
	Пионербол с элементами волейбола	24ч	
6	ТБ на занятиях пионерболом. Правила игры.	1ч	
7	Игра «Перейди в зону»	1ч	
8	Игра «Прими и передай»	1ч	

9	Игра «Мяч над сеткой»	1ч	
10	Игра «Подвижная цель»	1ч	
11	Игра «Прием и передача низом»	1ч	
12	Игра «Выполни пас над собой»	1ч	
13	Игра «Падающая палка»	1ч	
14	Игра «25 передач»	1ч	
15	Игра «Защити свою зону»	1ч	
16	Игра «Подай и попади в квадрат»	1ч	
17	Игра «Коснись, но не ошибись»	1ч	
18	Игра «Мяч партнеру»	1ч	
19	Игра «Эстафетная передача мяча»	1ч	
20	Игра «Кто точнее»	1ч	
21	Игра «Атака крепости»	1ч	
22	Игра «Оборона крепости»	1ч	
23	Игра «Дружная команда»	1ч	
24	Эстафета через сетку	1ч	
25	Двусторонняя игра в пионербол	1ч	
26	Двусторонняя игра в пионербол	1ч	
27	Двусторонняя игра в пионербол	1ч	
28	Двусторонняя игра в пионербол	1ч	

29	Двусторонняя игра в пионербол	1ч	
	Подвижные игры с элементами единоборств	5ч	
30	Игра «Армрестлинг»	1ч	
31	Игра «Борьба с шестом»	1ч	
32	Игра «Рапиристы»	1ч	
33	Игра «Петушиные бои»	1ч	
34	Игра «Перетягивание каната»	1ч	
	Итого:	34 ч	

Поурочное планирование 8 «А» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Вороны и воробьи».	06.09.2023	
2	Встречная эстафета.	13.09.2023	
3	Круговая эстафета.	20.09.2023	
4	Игра «Вызов номеров», .	27.09.2023	
5	Игра «Старт с преследованием соперника».	04.10.2023	
6	ТБ на занятиях пионерболом. Правила игры.	18.10.2023	
7	Игра «Перейди в зону»	25.10.2023	
8	Игра «Прими и передай»	01.11.2023	
9	Игра «Мяч над сеткой»	08.11.2023	
10	Игра «Подвижная цель»	15.11.2023	
11	Игра «Прием и передача низом»	29.11.2023	
12	Игра «Выполни пас над собой»	06.12.2023	
13	Игра «Падающая палка»	13.12.2023	
14	Игра «25 передач»	20.12.2023	
15	Игра «Защити свою зону»	27.12.2023	
16	Игра «Поддай и попади в квадрат»	10.01.2024	
17	Игра «Коснись, но не ошибись»	17.01.2024	
18	Игра «Мяч партнеру»	24.01.2024	
19	Игра «Эстафетная передача мяча»	31.01.2024	
20	Игра «Кто точнее»	07.02.2024	

21	Игра «Атака крепости»	14.02.2024	
22	Игра «Оборона крепости»	28.02.2024	
23	Игра «Дружная команда»	06.03.2024	
24	Эстафета через сетку	13.03.2024	
25	Двусторонняя игра в пионербол	20.03.2024	
26	Двусторонняя игра в пионербол	27.03.2024	
27	Двусторонняя игра в пионербол	03.04.2024	
28	Двусторонняя игра в пионербол	17.04.2024	
29	Двусторонняя игра в пионербол	24.04.2024	
30	Игра «Армрестлинг»	08.05.2024	
31	Игра «Борьба с шестом»	15.05.2024	
32	Игра «Рапиристы»	22.05.2024	
33	Игра «Петушиные бои»	29.05.2024	
34	Игра «Перетягивание каната»	30.05.2024	

Поурочное планирование 8 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Вороны и воробьи».	06.09.2023	
2	Встречная эстафета.	13.09.2023	
3	Круговая эстафета.	20.09.2023	
4	Игра «Вызов номеров», .	27.09.2023	
5	Игра «Старт с преследованием соперника».	04.10.2023	
6	ТБ на занятиях пионерболом. Правила игры.	18.10.2023	
7	Игра «Перейди в зону»	25.10.2023	
8	Игра «Прими и передай»	01.11.2023	
9	Игра «Мяч над сеткой»	08.11.2023	
10	Игра «Подвижная цель»	15.11.2023	
11	Игра «Прием и передача низом»	29.11.2023	
12	Игра «Выполни пас над собой»	06.12.2023	
13	Игра «Падающая палка»	13.12.2023	
14	Игра «25 передач»	20.12.2023	
15	Игра «Защити свою зону»	27.12.2023	
16	Игра «Поддай и попади в квадрат»	10.01.2024	
17	Игра «Коснись, но не ошибись»	17.01.2024	
18	Игра «Мяч партнеру»	24.01.2024	
19	Игра «Эстафетная передача мяча»	31.01.2024	
20	Игра «Кто точнее»	07.02.2024	

21	Игра «Атака крепости»	14.02.2024	
22	Игра «Оборона крепости»	28.02.2024	
23	Игра «Дружная команда»	06.03.2024	
24	Эстафета через сетку	13.03.2024	
25	Двусторонняя игра в пионербол	20.03.2024	
26	Двусторонняя игра в пионербол	27.03.2024	
27	Двусторонняя игра в пионербол	03.04.2024	
28	Двусторонняя игра в пионербол	17.04.2024	
29	Двусторонняя игра в пионербол	24.04.2024	
30	Игра «Армрестлинг»	08.05.2024	
31	Игра «Борьба с шестом»	15.05.2024	
32	Игра «Рапиристы»	22.05.2024	
33	Игра «Петушиные бои»	29.05.2024	
34	Игра «Перетягивание каната»	30.05.2024	

Поурочное планирование 8 «В» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Вороны и воробьи».	05.09.2023	
2	Встречная эстафета.	12.09.2023	
3	Круговая эстафета.	19.09.2023	
4	Игра «Вызов номеров», .	26.09.2023	
5	Игра «Старт с преследованием соперника».	03.10.2023	
6	ТБ на занятиях пионерболом. Правила игры.	17.10.2023	
7	Игра «Перейди в зону»	24.10.2023	
8	Игра «Прими и передай»	31.10.2023	
9	Игра «Мяч над сеткой»	07.11.2023	
10	Игра «Подвижная цель»	14.11.2023	
11	Игра «Прием и передача низом»	28.11.2023	
12	Игра «Выполни пас над собой»	05.12.2023	
13	Игра «Падающая палка»	12.12.2023	
14	Игра «25 передач»	19.12.2023	
15	Игра «Защити свою зону»	26.12.2023	
16	Игра «Подай и попади в квадрат»	02.01.2024	
17	Игра «Коснись, но не ошибись»	09.01.2024	
18	Игра «Мяч партнеру»	16.01.2024	
19	Игра «Эстафетная передача мяча»	23.01.2024	
20	Игра «Кто точнее»	30.01.2024	

21	Игра «Атака крепости»	06.02.2024	
22	Игра «Оборона крепости»	13.02.2024	
23	Игра «Дружная команда»	27.02.2024	
24	Эстафета через сетку	05.03.2024	
25	Двусторонняя игра в пионербол	12.03.2024	
26	Двусторонняя игра в пионербол	19.03.2024	
27	Двусторонняя игра в пионербол	26.03.2024	
28	Двусторонняя игра в пионербол	02.04.2024	
29	Двусторонняя игра в пионербол	16.04.2024	
30	Игра «Армрестлинг»	23.04.2024	
31	Игра «Борьба с шестом»	30.04.2024	
32	Игра «Рапиристы»	07.05.2024	
33	Игра «Петушиные бои»	14.05.2024	
34	Игра «Перетягивание каната»	21.05.2024	

Поурочное планирование 8 «С» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой, на спортивных площадках. Лучшие легкоатлеты страны, области. «Вороны и воробьи».	04.09.23	
2	Встречная эстафета.	11.09.23	
3	Круговая эстафета.	18.09.23	
4	Игра «Вызов номеров», .	25.09.23	
5	Игра «Старт с преследованием соперника».	02.10.23	
6	ТБ на занятиях пионерболом. Правила игры.	16.10.23	
7	Игра «Перейди в зону»	23.10.23	
8	Игра «Прими и передай»	30.10.23	
9	Игра «Мяч над сеткой»	06.11.23	30.10
10	Игра «Подвижная цель»	13.11.23	
11	Игра «Прием и передача низом»	27.11.23	
12	Игра «Выполни пас над собой»	04.12.23	
13	Игра «Падающая палка»	11.12.23	
14	Игра «25 передач»	18.12.23	
15	Игра «Защити свою зону»	25.12.23	
16	Игра «Поддай и попади в квадрат»	08.01.24	
17	Игра «Коснись, но не ошибись»	15.01.24	
18	Игра «Мяч партнеру»	22.01.24	
19	Игра «Эстафетная передача мяча»	29.01.24	
20	Игра «Кто точнее»	05.02.24	
21	Игра «Атака крепости»	12.02.24	
22	Игра «Оборона крепости»	26.02.24	
23	Игра «Дружная команда»	04.03.24	

24	Эстафета через сетку	11.03.24	
25	Двусторонняя игра в пионербол	18.03.24	
26	Двусторонняя игра в пионербол	25.03.24	
27	Двусторонняя игра в пионербол	01.04.24	
28	Двусторонняя игра в пионербол	15.04.24	
29	Двусторонняя игра в пионербол	22.04.24	
30	Игра «Армрестлинг»	29.04.24	
31	Игра «Борьба с шестом»	06.05.24	
32	Игра «Рапиристы»	13.05.24	
33	Игра «Петушиные бои»	20.05.24	
34	Игра «Перетягивание каната»	27.05.24	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

методическое пособие для учителя

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://www.yandex.ru/>