

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 40»

Принято

на педагогическом совете № 1

«30» августа 2022 г.

Директор

_____ /И.В. Устинова /

Приказ № 126/2-ОД от «30» Августа 2022 г.

АДАптированная программа физического воспитания

«Подвижные игры»

7 класс

Составлено на основе:

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2014. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

Используемый учебник:

Здоровье человека - тема актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Наукой доказано, что здоровье человека на 50-55% зависит от условий образа жизни.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнём, но иногда становится поздно начинать.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д. Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. Научно - технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению учёных, вес непосредственно мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. В совершенном обществе наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья.

Главными пороками XXI становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия. По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности не даёт. В этой связи очень актуальной является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически. Игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Польза подвижных игр, в том, что в них можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков.

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность,

совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Место кружка в учебном плане. Время, отведенное на обучение, составляет – 1 час в неделю, 34 часа в год. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Группировка подвижных игр.

- с элементами общеразвивающих упражнений.
- с бегом на ловкость.
- с бегом на скорость.
- с прыжками на месте и с места.
- с прыжками в высоту.
- с прыжками длину с разбега.
- с метанием на дальность.
- с лазанием и перелазанием.
- игры подготовительные к волейболу.
- игры подготовительные к баскетболу.
- игры на местности.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД):**

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Планируемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности учащихся приобретение школьниками знаний

- о здоровом образе жизни,
- об оздоровительном значении занятий физической культурой,
- о личной гигиене,

о технике безопасности на занятиях физкультурой,
о видах двигательной активности в режиме дня,
о российских спортивных традициях,
о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками,
о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.
развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей,
к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Методические рекомендации

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры, а также логичным и последовательным.

Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Обязанность учителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы.

Конечно же, при проведении подвижных игр учителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Учитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия.

7 класс (34 часа)

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел №1 «Валеологический» 2 часа	
История возникновения волейбола. Правила игры в мини-волейбол. – 1 час.	
Знакомство с историей возникновения пионербол	Изучение теоретического материала.
<i>Техника Безопасности. Правила ЗОЖ- 1 час.</i>	
Знакомство с правилами ЗОЖ и техникой безопасности	Изучение теоретического материала.
Раздел №2 «Обучающий». Тема «Техника игры» 23часов	
Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.-1 часа	
Совершенствование технике перемещений	Строевые упражнения
Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.-1 часа	
Совершенствование технике приема и передач мяча сверху двумя руками	Групповые действия: работа в парах
Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера - 1 часа	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах – 1 час	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Отбивание мяча ладонью через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления -2часа	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами) - 1 час	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Передачи мяча после перемещения из зоны в зону – 1 часа	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Прием мяча на задней линии – 1 час	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Передача двумя руками сверху на месте – 1 час	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед – 1 час	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Прием мяча снизу двумя руками над собой - 2часа	
Совершенствование технике элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах
Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку – 1 час	

Совершенствование техники элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах и учебная игра
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах – 1 час. Промежуточный мониторинг физических качеств- 1 час.	
Совершенствование техники элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах и учебная игра
Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках -1 час	
Совершенствование техники элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах и учебная игра
Прием мяча снизу в группе – 2 час	
Совершенствование техники элементам волейбола	Групповые действия: работа в парах и учебная игра
Раздел №3 «Обучающий». Тема «Тактическая подготовка» 7часов	
Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий – 1 часа	
Совершенствование взаимодействия игроков передней и задней линий	Групповые действия: учебная игра
Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом – 3 часа	
Совершенствование техники нижней подачи	Индивидуальные действия: выполнения нижней подачи
Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3 – 3 часа	
Совершенствование тактике защиты	Командные действия: учебная игра
Раздел №4 «Обучающий». Тема «Соревнования» 6 часа	
Организация и проведение соревнований -4 часа	
Совершенствование техники элементам волейбола	Учебная игра
Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. – 1 час. Итоговый мониторинг физических качеств учащихся. – 1 час.	
Разбор проведенных игр.	Устранение допустимых ошибок в игре

**Таблица календарно-тематического планирования кружка
«Подвижные игры»
7 класс**

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Сроки проведения (учебные недели)</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Примечание</i>
1. Раздел «Теоретический » 2 часа					
1.1	История возникновения волейбола. Правила игры	1	1		
1.2	Техника Безопасности. Правила ЗОЖ	1	2		
2 Раздел «Обучающий ». Тема «Техника игры»19 часов					
2.1	Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: правым, левым боком. Сочетание способов перемещений.	1	3		
2.2	Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.	1	4		
2.3	Овладение техникой передачи мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера	1	5		
2.4	Овладение техникой приема и передачи мяча в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах	1	6		
2.5	Отбивание мяча ладонью через сетку с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления	2	7-8		
2.6	Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами)	1	9		
2.7	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону	1	10		
2.8	Прием мяча на задней линии	1	11		
2.9	Передача двумя руками сверху на месте	1	12		
2.10	Передача двумя руками сверху на месте и после	1	13		

	передачи вперед				
2.11	Прием мяча снизу двумя руками над собой	2	14-15		
2.12	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку	1	16		
2.13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	17		
	Промежуточный мониторинг физических качеств учащихся	1	18		
2.14	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	19		
2.15	Прием мяча снизу в группе	2	20-21		

2 Раздел «Обучающий». Тема «Тактическая подготовка» 7 часов

3.1	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линий	1	22		
3.2	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	3	23-25		
3.3	Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	3	26-28		

2. Раздел «Обучающий». Тема «Соревнования» 6 часа

4.1	Организация и проведение соревнований	4	29-32		
4.2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	1	33		
	Итоговый мониторинг физических качеств учащихся	1	34		
ИТОГО		34	34		