

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Соколовская средняя школа

СОГЛАСОВАНО

Завуч

_____ Е.К. Атитанова
«__» _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МБОУ

«Соколовская СШ»

_____ О.А. Маслодудо

Приказ № _____

От «__» _____ 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-
оздоровительному направлению Подвижные игры

6-7классы

Срок реализации 1 год

Программу составил:

Учитель физической культуры

М.А. Соломко

с.Соколовка

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2015 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 6 классов и 34 занятия для обучающихся 7 классов

В 6 и 7 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 минут.

Цель программы:

Развитие двигательных качеств и умений учащихся в подвижных играх.

Задачи:

- ✓ Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ Развитие воображения, абстрактного мышления, творческой деятельности
- ✓ Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа «Подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и

самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В программу включены подвижные игры, подобранные к разделам учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Для повышения интереса и мотивации у школьников к урокам физической культуры и занятиям спортом.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности в 6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе игровой деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в
- ✓ процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;

✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

✓ развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

✓ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой

✓ форме;

✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

✓ определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест

✓ занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

✓ использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации

✓ индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

Номер занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Планируемый результат
1	Профилактика травматизма	Инструктаж по технике безопасности, ОРУ, ОФП, подвижные игры «Смена мест», «Часовые и разведчики», «Конкурсы на быстроту движений»,	Знать ТБ, правила игры и уметь организовать игры
2	Подвижные игры на развитие двигательных качеств	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Выталкивание из круга», Сильные и ловкие», «Конкурсы силачей».	Знать правила игр, уметь организовать игры
3		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Групповые прыжки», «Охотник и зайцы», «Конкурсы прыгунов».	Знать правила игр, уметь организовать игры
4		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Верный глаз», «Кот и мыши», «Конкурсы на гибкость».	Знать правила игр, уметь организовать игры
5		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Заяц без логова», «Охотники и утки», «Конкурсы на ловкость»	Знать правила игр, уметь организовать игры
6		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Круговорот» (станция 1, 2, 3, 4, 5, 6), «Салки», «Придумай сам»	Знать правила игр, уметь организовать игры
7		Подвижные игры с элементами Тэг-регби	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Муравейник», «Салки с ленточками»
8	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Борьба за мяч», «10 передач»		Знать правила игр, уметь организовать игры
9	ОРУ, ОФП, подвижные игры		Знать правила

		«Ловишки с мячом», «Сорви ленту»	игр, уметь организовать игры
10		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Все водящие», «Командные салки с лентами»	Знать правила игр, уметь организовать игры
11		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Тэг- Регби»	Знать правила игр, уметь организовать игры
12	Подвижные игры с элементами волейбола	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрые передачи», «Картошка», «Мяч капитану»	Знать правила игр, уметь организовать игры
13		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Полет мяча», «Волейбол с выбыванием», «Попади в щит»	Знать правила игр, уметь организовать игры
14		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Передача-садись», «Подача в щит» «Передачи центрному»	Знать правила игр, уметь организовать игры
15		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Попади в мяч», «Поймай и передай», «Над собой и об стенку»	Знать правила игр, уметь организовать игры
16		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Мяч над головой», «Навстречу через сетку»	Знать правила игр, уметь организовать игры
17		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Ногой и головой», «Мяч перед собой», «Лапта волейболистов»	Знать правила игр, уметь организовать игры
18		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Волейбольные салочки»,	Знать правила игр, уметь организовать

		«Точный пас»	игры	
19	Подвижные игры с элементами баскетбола	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Квадрат», «Сильный бросок», «Не дай мяч водящему»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
20		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Быстрые передачи», «Мяч соседу»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
21		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Перехват мяча», «Салки спиной к щиту», «Передал-садись»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
22		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрое ведение», «Гонка мячей», «25 передач»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
23		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Отними мяч», «Мяч среднему», «Бросай беги»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
24		б. «Перестрелка», «С двумя мячами на встречу», «Отрыв»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
25		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Защищай товарища», «Гонка игроков ведущих мяч», «Кто больше»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
26		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Салка и мяч», «с отскоком от щита»	Знать правила игр, уметь организовать игры	
27		Подвижные игры с элементами легкой атлетики	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстро по местам», «Челнок», «Западня»	Знать правила игр, уметь организовать игры
28			ОРУ, ОФП, подвижные игры	Знать правила

		«Вокруг встречной колонны», «Эстафета по кирпичам», «Найди себе пару»	игр, уметь организовать игры
29		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вернись быстрее», «Дружные тройки», «Обгони мяч»	Знать правила игр, уметь организовать игры
30		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за лидером», «Эстафета с чехардой», «Шагай в перед»	Знать правила игр, уметь организовать игры
31		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто точнее?», «Найди место», «Дружные салки»	Знать правила игр, уметь организовать игры
32		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто меньше?», «Зайцы и морковка», «Шаг за шагом»	Знать правила игр, уметь организовать игры
33		ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за мной», «В обе стороны», «Третий лишний»	Знать правила игр, уметь организовать игры
34		ОРУ, ОФП, подвижные игры «В стойло», «Поезда идут в депо», «Вызов номеров»	Знать правила игр, уметь организовать игры