

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 направлено 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 |