
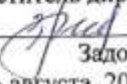


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Оскольская основная общеобразовательная школа  
Новооскольского городского округа"

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Оскольская ООШ»  
  
Задорожная В.В.  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
  
Задорожная В.В.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ  
"Оскольская ООШ"  
  
Шакарова М.С.  
155 от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 7 класса**

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 7 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. При составлении использованы рекомендации:

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2019 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019); - Физкультурно–оздоровительными мероприятиями во внеклассной работе по физической культуре достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребенка. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель программы** внеурочной деятельности «Подвижные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности

двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

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.

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 15 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 7 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Лыжная подготовка – 6 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Подвижные игры - 6 занятий устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия игровыми видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях игровыми видами спорта стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Игровые виды спорта развивают такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в игровых видах спорта способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Игровые виды спорта позволяют выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса

- умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование спортивных игр в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий игровыми видами спорта.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и

проведением самостоятельных занятий игровыми видами спорта. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий

### **Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Игры с элементами легкой атлетики	15
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	7
3	Игры с элементами спортивных игр	6
4	Игры с элементами лыжной подготовки	6
Итого		34

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата		Реализация воспитательного потенциала
1	Игры с элементами легкой атлетики «Метатели», «Пустое место»	1			Соревновательный и игровой метод;  групповая работа;  беседа;  взаимоотношение между игроками другой команды;  диалог по результатам игры;  работа в парах; обсуждение  проблемной ситуации
2	Игры с элементами легкой атлетики «Метатели», «Пустое место»	1			
3	Игры с элементами легкой атлетики «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам»	1			
4	Игры с элементами легкой атлетики «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам»	1			
5	Игры с элементами легкой атлетики «Прыгающие воробушки», «Лабиринт»	1			
6	Игры с элементами легкой атлетики «Прыгающие воробушки», «Лабиринт»	1			
7	Игры с элементами легкой атлетики «Прыжки по полосам», «Играй, играй, мяч не теряй»	1			
8	Игры с элементами легкой атлетики «Прыжки по полосам», «Играй, играй, мяч не теряй»	1			
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1			
10	Игровая кроссовая подготовка Бег по разному грунту	1			
11	Игровая кроссовая подготовка Бег по разному грунту	1			
12	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1			
13	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег.	1			
14	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег.	1			
15	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег.	1			
16	Поворот переступанием	1			
17	Игра «Защита укрепления»	1			
18	Игра «Перевозка груза»	1			
19	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1			
20	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1			
21	«Веселые старты». Старт группами. Командный бег.	1			
22	Ритмическая гимнастика с играми «Исправь осанку»	1			

23	Упражнения на согласованность движений с музыкой. Игра «Верёвочка под ногами»	1			Соревновательный и игровой метод; групповая работа; беседа; взаимоотношение между игроками другой команды; диалог по результатам игры; работа в парах; обсуждение проблемной ситуации
24	Упражнения на согласованность движений с музыкой. Игра «Верёвочка под ногами»	1			
25	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой	1			
26	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой	1			
27	Ритмические упражнения с обручами	1			
28	Ритмические упражнения с обручами	1			
29	Баскетбол	1			
30	Баскетбол	1			
31	Волейбол	1			
32	Волейбол	1			
33	Футбол	1			
34	Футбол	1			