

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

от 30.08.2024г

А.Г.Малинина

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 169 от

30.08.2024г

директор МОУ «СОШ №9»

И.Н. Василенко



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

**Класс 7**

**Направление Спортивно-оздоровительное**

**Всего часов на изучение 34**  
**программы**

**Количество часов в неделю 1**

Составитель:

Хорошилова Виктория Викторовна

г. Благодарный, 2024-2025 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 7-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказа МОН РФ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897» на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (5-9-е классы М. Просвещение, 2017г).

### **Актуальность программы**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм и к проявлению здорового образа жизни.

## Место курса в учебном плане

Программа «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 7 классах, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### **Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### **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 являются следующие умения:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками и на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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 и освоения учащимися содержания программы 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.

## **Содержание рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

### 1. Подвижные игры – 8 часов

«Салки», «Догони меня», «Вызов номеров», «Быстрее по местам», «Космонавты», «Третий лишний», «Пустое место», «Смена лидера».

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

### 2. Игры-эстафеты – 8 часов

«Веревочка под ногами», «День и ночь», «Будь внимательным», «Не намочи ног», «По сигналу», «Собери флажки», «Прыгни дальше», «Мяч капитану».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.

### 3. Игры с мячом - 9 часов

«Кросс с мячом», «Вышибалы», «Пятнашки с ведением», «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Быстрая передача», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Попади в цель».

На закрепление и совершенствование навыков в ловле, бросках, передачах и ведении мяча, развитие глазомера, выносливости.

#### 4.Элементы спортивных игр – 9 часов

«Охотники и утки», «Защити башню», «Мини-лапта», «Не давай мяч водящему», «Снайперы», «Мяч с четырех сторон», «Передал – садись», «Бросай – беги».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

#### **Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение**

1. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы Москва, «Просвещение», 2013
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011
- 3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2009
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2012

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся, виды учебной деятельности
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Смена лидера»	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Подвижные игры.
2	Терминология основных упражнений и действий. «Салки»	Закрепление терминологии основных упражнений и действий. Подвижные игры.
3	«Вышибалы»	Подвижные игры. Эстафеты. Эстафеты с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.
4	«Веревочка под ногами»	
5	«Охотники и утки»	
6	«Быстрее по местам»	
7	«Собери флажки»	
8	«Не давай мяч водящему»	
9	«Пустое место»	
10	«По сигналу»	
11	«Быстрая передача»	
12	«Передал – садись»	
13	«Будь внимательным»	
14	«Кто дальше бросит»	
15	«Мяч с четырёх сторон»	
16	«Вызов номеров»	
17	«День и ночь»	
18	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	
19	«Защити башню»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой, в движении. Броски в цель.
20	«Космонавты»	
21	«Не намочи ног»	
22	«Пятнашки с ведением»	
23	«Снайперы»	
24	«Третий лишний»	
25	«Мяч капитану»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча.
26	«Перестрелка»	
27	«Бросай – беги»	
28	«Догони меня»	
29	«Прыгни дальше»	
30	«Кросс с мячом»	
31	«Попади в цель»	
32	«Подвижная цель»	
33	«Мини-лапта»	
34	Итоговое занятие. «Мини-лапта». Игры по выбору	