

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №9» муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель  
директора

---

/Карпцова В.А./

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Гимназия №9»  
г.Симферополь

---

/Т.В. Иванова/

Приказ №460  
от 30.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Подвижные игры с элементами спортивных игр»  
Возрастная группа: 7-А класс

Составители: Манвелян Т.В.  
учитель физкультуры  
высшая категория

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» составлена в соответствии с требованиями**

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по внеурочной деятельности (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями и дополнениями: от 29 декабря 2014г. , 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020г. по физической культуре)
- 2.Региональной экспериментальной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов». Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол №5 от 04.09.2014 г.
3. Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь (утв. приказом №317 от 25.06.2021г.)

### **Планируемые результаты**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Подвижные игры с элементами спортивных игр» направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- объяснять прикладное значение приобретаемых умений и навыков;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учащиеся должны:

**иметь представления:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно - оздоровительных занятий.

**Уметь:**

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

### **Содержание курса**

**Основы знаний о физической культуре:**

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

- История видов спорта. История подвижных и народных игр.
- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр. Самостоятельное выполнение заданий учителя.
- Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Подвижные игры**

- 1) с элементами легкой атлетики;
- 2) с элементами футбола;
- 3) с элементами волейбола;
- 4) с элементами баскетбола
- 5) с элементами гимнастики
- 6) с элементами народных игр

### **Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

### **Модуль Рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»**

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях курса «Подвижные игры» общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками

образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- организация образовательных событий для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на занятиях информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование воспитательных возможностей курса внеурочной деятельности через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям;

- использование визуальных образов (наглядная агитация школьных стендов, спортивной направленности, совместно производимые видеоролики по темам занятий);

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха);

- организация кураторства мотивированных и эрудированных занимающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи

№	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний о подвижных и народных играх	В процессе занятий
2.	Подвижные игры	34 часа
2.1	С элементами легкой атлетики	6 часов
2.2	С элементами футбола	5 часов
2.3	С элементами волейбола	5 часов
2.4	С элементами гимнастики	7 часов
2.5	С элементами баскетбола	6 часов
2.6	С элементами народных игр	5 часов
	<b>Всего</b>	34

## Календарно-тематическое планирование

### внеурочной деятельности

#### «Подвижные игры с элементами спортивных игр» 7 - А класс.

№	Дата		Тема занятий	Виды деятельности
	план	факт		
1	06.09		Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега.  Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	Знать правила игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
2	13.09		Игры на закрепление навыков в прыжках.	Знать правила игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей.
3	20.09		Игры с бегом и прыжками.	Знать правила игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, на развитие прыгучести. развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
4	27.09		Игры с использованием метания на дальность и точность	Знать правила игр на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.
5	04.10		Игры на развитие выносливости.	Знать правила игр на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег с преодолением вертикальных и

				горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости
6	11.10		Игры с использованием длительного бега и на развитие выносливости	Использовать игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости
7	18.10		Игры с футбольным мячом.	Уметь играть в игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей
8	26.10		Игра в мини-футбол.	Уметь играть в игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
9	08.11		Футбольные эстафеты.	Уметь выполнять эстафеты на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей.
10	15.11		Игры на развитие координации с элементами равновесия	Знать игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
11	22.11		Коллективные игры на развитие координации и равновесия.	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия
12	29.11		Игры с лазанием. Игры на развитие силы.	Знать игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с



				элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
13	06.12		Игры на развитие силы.	Знать игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
14	13.12		Игры с элементами акробатики.	Уметь выполнять игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.
15	20.12		Акробатические эстафеты. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты.	Уметь выполнять акробатические элементы и уметь применять их в играх на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты.
16	27.12		Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка.	Уметь выполнять напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка.
17	10.01		Игры с ловлей , передачей и ведением баскетбольного мяча. Совершенствование ведения, передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	Владеть элементами баскетбола и играть в игры и эстафеты с использованием баскетбольного мяча. Совершенствование передачи и ловли мяча.

			пространстве.	
18	17.01		Игры на основе баскетбола.	Уметь играть в игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
19	24.01		Игры с использованием баскетбольного мяча. «Десять передач» «Мяч водящему»	Уметь играть в игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
20	31.01		Игры с ведением баскетбольного мяча. Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. «Ловишки с мячом», «Скажи какой цвет».	Уметь играть в игры на закрепление и совершенствование ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.
21	07.02		Игры с бросками в корзину. «Метко в корзину», «Пять бросков»	Совершенствовать умение выполнять броски мяча в кольцо.. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
22	14.02		Командные эстафеты и коллективные игры «Снайпер»	Знать правила игры и уметь играть в игры на комплексное

				развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
23	21.02		Игры на развитие координации.	Знать правила игры и уметь играть в игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
24	28.02		Игры на основе волейбола.	Знать правила игры. Освоить технику приёма и передачи мяча. Овладеть элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
25	14.03		Волейбольные эстафеты.	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча. Овладеть элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
26	28.03		Игры с волейбольным мячом.	Освоить технику нижней прямой подачи. Овладеть элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
27	04.04		Командные игры с элементами волейбола.	Знать правила игры и Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Развивать способности к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
28	11.04		Игры на метание в движущуюся цель. Народные игры.	Уметь играть в игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.

				Народные игры.
29	18.04		Игры и эстафеты на овладение скоростным бегом. Народные игры.	Овладеть элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. Народные игры.
30	16.05		Игры с мячом. Салки. Народные игры.	Совершенствовать умения ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры.
31	19.05		Игры с прыжками. Эстафеты. Народные игры.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры
32	23.05		Игры с метанием малого мяча. Эстафеты с мячом. Народные игры.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры.
33	25.05		Игры и эстафеты с футбольным мячом.	Совершенствовать тактические действия в защите в футболе. Развитие двигательных способностей
34	30.05		Игра в футбол по правилам.	Совершенствовать тактические действия в нападении в футболе. Развитие двигательных способностей.