

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 58» ГОРОДА КИРОВА**

---

610027, г. Киров, ул. Милицейская, д. 67

Тел.: (8332) 54-98-38, факс: (8332)54-97-88, <https://sch58kirov.gosuslugi.ru/>, e-mail: [sch58@kirovedu.ru](mailto:sch58@kirovedu.ru)  
ОКПО 10937110, ОГРН 1034316531457, ИНН/КПП 4346040734/434501001

**Утверждаю**  
**Директор**  
**МБОУ «СОШ с УИОП №58» города Кирова**  
**Е.И. Шустова**  
**Приказ № 2-47 от 31.08.23**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры. Юниор»**  
**(спортивно-оздоровительное активность)**  
**6-7 класс**

**Составитель:**  
**учитель физической культуры**  
**Вылегжанина Светлана**  
**Владимировна**

**Киров**  
**2023**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности **спортивно – оздоровительного направления** «Подвижные игры. Юниор – 6,7классы» соответствии с требованиями обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России.

### **Актуальность:**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новой ступени обучения 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.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность школьников на 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 : сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее физическому развитию ребенка.

### **Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры. Юниор – 6,7»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор – 6,7» 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.

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 игра способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

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

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 6,7 классов (12,13 лет).

**Сроки реализации** общеобразовательной программы – 1 год обучения

**Формы** занятий. Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

### **1 Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Первый уровень результатов** предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:

- правила поведения на занятиях ОФП
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня
- общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности учащегося
- сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников.

**Второй уровень результатов** предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и в свободное время.

**Третий уровень результатов** предполагает на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенностью к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутришкольных так и городских по общефизической подготовке.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Подвижные игры. Юниор -6,7»**

**Личностные результаты:**

- Определять уровень развития физических качеств;

- Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
- Проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.

**Метапредметные результаты:**

- Управлять своими эмоциями;
- Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

**Предметные результаты:**

- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- Соблюдать режим дня и правила личной гигиены

**2 Содержание программы спортивно-оздоровительного направления  
«Подвижные игры. Юниор – 6,7»  
(34 занятия)**

**1. Игры с элементами легкой атлетики**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину 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. Игры с элементами волейбола**

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

**3. Игры с элементами баскетбола**

Развитие двигательных качеств, быстроту реакции, умение преодолеть сложности.

**3 Учебно-тематический план спортивно оздоровительного направления  
«Подвижные игры. Юниор – 6,7»**

№ п/п	Разделы			
		кол.	теори	практик

		часов	я	а
1	Игры с элементами легкой атлетики	8	1	7
3	Игры с элементами волейбола	19	1	18
4	Игры с элементами баскетбола	7	1	6
5	Всего часов	34	3	31

**Календарно – тематическое планирование  
34 часа**

№	Дата		Тема занятий	ко л- во час ов	Элементы содержания	Место проведения
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>						
1			«Встречная эстафета»	1	Ходьба и бег с изменением скорости, направления движения, комплекс ОРУ №1 развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям). Игры с элементами легкой атлетики.	Стадион
2			«Круговая эстафета»	1	Бег и ходьба с заданием. Комплекс ОРУ №2.. Игры с элементами легкой атлетики	Площадка
3			Беговая дорожка. Здоровый образ жизни. <i>Теория</i>	1	Составление режима дня школьника.	Классный кабинет
4			Комбинированные эстафеты	1	Разминка в движении, комплекс ОРУ №2 на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета встречная и круговая.	Площадка
5			Игра «Старт с преследованием соперника»	1	Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий. Комплекс ОРУ №3. . Игры с элементами легкой атлетики.	Стадион
6			Игра «Собери флажки»	1	Бег в рассыпную, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места. Соревнования по прыжкам в длину с места. Комплекс ОРУ №3	Площадка

7			Игра «Встречные старты»	1	Бег с изменением направления. Комплекс ОРУ с обручем. Бросок большого мяча на дальность. Игры с элементами легкой атлетики.	Спортивный зал
8			Прыжки в длину с места. «Прыжки по полосам». Соревнования прыгунов	1	Бег с преодоление препятствий, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места; упражнение на внимание и равновесие. Комплекс ОРУ с мячами.	Зал, площадка
<b>Игры с элементами волейбола</b>						
9			Игра «Не урони мяч»	1	Бег и ходьба с заданием. Игры с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.	Спортивный зал
10			Правила здорового образа жизни. Режим дня. <i>Теория.</i>	1	Здоровый образ жизни. Значение правильного питания для сохранения здоровья.	Классный кабинет
11			Игра «Переправа под пристрелом»	1	Беговые упражнения с баскетбольным мячом, передачи мяча в парах.	Спортивный зал
12			Игра «По наземной мишени»	1	Комплекс ОРУ в движении. Игры с элементами волейбола. Прыжки со скакалкой .	Спортивный зал
13			Игра «Перестрелка»	1	Разминка в движении. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игры с элементами волейбола. Прыжки со скакалкой.	Спортивный зал
14 15			Пионербол	2	Бег враспынную, упражнения на развитие прыгучести; прыжки в длину с места; упражнение на внимание и равновесие. Комплекс ОРУ с волейбола мячами.	Спортивный зал

16 17 18			Игры с элементами волейбола, «Перестрелка», «По наземной мишени», «Картошка»	3	Разминка в движении.ОРУ № 3 Игры с элементами волейбола. Прыжковая тренировка.	Спортивный зал
19			Игра «Перестрелбол»	1	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба с изменением направления, бег с заданием, комплекс упражнений с волейбольными мячами; силовая тренировка. Игры с элементами волейбола.	Спортивный зал
<b>Игры с элементами баскетбола</b>						
20			Техника безопасности во время игр. Одежда для игр и прогулок. <i>Теория.</i>	1	Техника безопасности во время игр. Одежда для игр и прогулок	Классный кабинет
21			Комбинированные эстафеты	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ с баскетбольными мячами, броски мяча в кольцо с близкого расстояния	Спортивный зал
22			Игра «Баскетбольные салочки»	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ с баскетбольными мячами, жонглирование мяча	Спортивный зал
23			Игра «Салки с передачей мяча водящему»	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ с баскетбольными мячами в кругу, броски мяча в кольцо	Спортивный зал
24			Игра «Наступление»	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ с баскетбольными мячами, броски мяча в кольцо	Спортивный зал
25			Игра «Удочка»	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ с баскетбольными мячами, жонглирование	Спортивный зал



26			Игра «Борьба за мяч»	1	Разминка с баскетбольными мячами, ОРУ в парах с мячами, жонглирование мячам	Спортивный зал
27			Эстафеты с баскетбольными мячами	1	Строчевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка в парах, развитие сбыстроты и выносливости	Спортивный зал
28			Подвижная игра «Салки в парах»	1	Строчевые команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Салки в парах».	Спортивный зал
29			Игра «Успей поймать мяч»	1	ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча в корзину	Спортивный зал
30			«Прими передай» и	1	Беговая разминка, комплекс ОРУ№1. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Спортивный зал
31			Игра «Перебежки»	1	Бег и ходьба с заданием, полоса препятствий. Подвижные игры с элементами баскетбола. Комплекс ОРУ№2	Спортивный зал
32			Игры с прыжками и бегом «Успей поймать мяч»	1	СБУ с баскетбольными мячами Комплекс ОРУ№2. Ведение мяча с препятствиями. Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивный зал
33			Игра «Десять ударов с передачей»	1	Беговая разминка. Комплекс ОРУ №3, игры с элементами баскетбола.	Спортивный зал
34			Анкетирование. <i>Теория.</i>	1	Анкетирование школьников по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями.	Классный кабинет

**Мониторинг освоения программы курса*****Для учителя***

1. Анкетирование школьников и их родителей по итогам года с целью выявления удовлетворенности занятиями.

## 1.1 Анкета для учащихся

Класс / Кол-во	Нравятся ли тебе занятия «Юниор»		Как изменилось твое здоровье во введении занятий «Юниор»			Как ты относишься к занятиям на улице	
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не изменилось	Положительно	Отрицательно

## 1.2 Анкета для родителей

Класс/кол-во	Как вы относитесь к занятиям		Как изменилось здоровье Вашего ребенка		
	Положительно	Отрицательно	Положительно	Отрицательно	Не изменилось

***Для ученика***

Учащиеся могут принимать участие в соревнованиях, спортивных эстафетах, «веселых стартах», разнообразных спортивных праздниках и конкурсах.

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

1. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
2. Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»Физическая культура.
3. 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

### **Учебно-практическое оборудование:**

Перекладина гимнастическая (пристеночная),  
Стенка гимнастическая,  
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4м),  
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),  
Мячи: набивной 2кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, палка гимнастическая,  
Скакалка детская,  
Мат гимнастический,  
Коврики: гимнастические,  
Кегли,  
Обруч пластиковый детский.