

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 6
От «30» 08 2022г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Чернореченская СОШ №1»
 И.Е. Лейниш
Приказ № 214
от «31» 08 2022 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
« Подвижные игры »
5-7 класс

Разработчик:
учитель коррекционного класса,
Корнеева Марина Николаевна

п. Новочернореченский
2022г.

Планируемые результаты:

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, принятия 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 «Ловишки с мячом», «Сорви ленту»	Знать правила 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 центровому»	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	Знать правила игр, уметь

		сторон», «Волейбольные салочки», «Точный пас»	организовать 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		6. «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	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстро по местам», «Челнок», «Западня»	Знать правила игр, уметь организовать игры

28	легкой атлетики	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вокруг встречной колонны», «Эстафета по кирпичам», «Найди себе пару»	Знать правила 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