

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа п. Котово»**

«Рассмотрено»

Педагогическим советом
«МАОУ СШ п. Котово»
Протокол № 9 от
«30» августа 2023г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР
_____ Н.И. Цыплёнок
«30» августа 2023г.

«Утверждено»

Приказ № 60од от 30.08.2023г.
Директор «МАОУ СШ п. Котово»
_____ С.А. Васильева
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в 6 классе

«Спортивные игры»

Выполнил:

Манихин В.Л., учитель физической культуры,

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 6 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
- Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
- Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Годового календарного графика и учебного плана школы, утвержденных приказом директора.
- на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение», 2014 год.

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности для шестого класса «Спортивные игры» реализует оздоровительное направление во внеурочной деятельности в рамках ФГОС, адаптирована к условиям школы, учитывая интересы и потребности шестиклассников. Оздоровительное направление помогает вовлечь детей в активное занятие спортом, отстраниться от воздействия вредных привычек.

Данная программа внеурочной деятельности шестиклассников обеспечивает формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность заниматься спортом, подготовку к жизненному самоопределению. Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм человеческих отношений и путь самовоспитания, саморазвития.

Рабочая учебная программа учитывает психологические закономерности формирования общих физических и специальных знаний, умений и навыков, а также возрастные особенности обучающихся 6 класса, все работы организуются в строгом соответствии с правилами и нормами охраны детей.

Цель программы.

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

Задачи:

- 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.

Общая характеристика учебного курса.

Структура и содержание курса задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса.

Содержание данной программы 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 здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 занятия в год, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- судейские жесты спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Содержание программы:

Подвижные игры (13 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Спортивная лопта: беговые упражнения на развитие быстроты и скорости, упражнения с элементами метания мяча, передача мяча, разновидности подачи мяча, приемы мяча; подвижные игры: «Метко в цель», «Крученный мяч».

Настольный теннис: начальные и основные приемы игры в настольный теннис: набивание мяча на ракетке, подачи, удары по мячу, специальные упражнения, направленные на развитие координации движения, скорости, реакции; подвижные игры: «Крученный мяч», «Ракета».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения для развития основных физических качеств.

ОФП (8 ч.)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Баскетбол (4 ч.)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Пионербол (5 ч.)

Прыжковые упражнения, броски мяча, подача, блок, прием мяча.

Мини-футбол (4 ч.)

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.

Технические средства обучения.

Компьютер, проектор, доска интерактивная.

Оборудование спортзала: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, канат для лазания, комплект навесного оборудования (мишени, перекладины), маты гимнастические, мячи набивные, скакалки гимнастические, мячи малые (резиновые теннисные), палки гимнастические, обручи гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м, 50м), щиты баскетбольные с кольцами, большие мячи (резиновые, баскетбольные), сетка волейбольная, мячи средние резиновые, аптечка медицинская, канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел, гимнастический конь, шведская стенка, обручи, скакалки, мячи, кегли и т.д.

Список используемой литературы:

Для учителя:

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-6 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 6 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, 2005г.
11. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
15. Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Пособия для обучающихся:

1. Учебник: Лях В.И. Физическая культура 6 класс – М.: Просвещение, 2013г. – 190 с. Лях В.И. Физическая культура 5 класс. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010
3. Физическая культура. Тестовый контроль 6 класс. В.И.Лях, М.Я.Виленский.
4. Лях В.И., М.Я.Виленский, « Координационные способности школьников», Минск, Польша, 1989
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М.Просвещение, 2011

Тематическое планирование курса «Спортивные игры» бкл.

№ занятия	Наименование раздела, темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения
«Подвижные игры» (3ч)			
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (ИОТ-021-98). Игра «К своим флажкам».	1	
2.	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
3.	Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1	
«ОФП» (6ч)			
4.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
5.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками	1	
6.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1	
7.	Развитие прыжковой выносливости. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
8.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
9.	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие!» (эстафеты и спортивные конкурсы между командами класса)	1	
«Подвижные игры» (7ч)			
10.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
11.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
12.	Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1	
13.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	
14.	Подвижная игра «Парашютисты».	1	
15.	Подвижная игра «Догонялки на марше».	1	
16.	Подвижная игра «Увертывайся от мяча».	1	
«Баскетбол» (4ч)			
17.	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	1	

18.	Передачи и ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай».	1	
19.	Броски мяча в корзину. Эстафета «Попади в кольцо».	1	
20.	Спортивный праздник «Страна баскетболия». (эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами класса)	1	
«ОФП» (2ч)			
21.	Развитие координационных способностей. (эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча)	1	
22.	Тестирование координационных способностей. (прыжки в сторону через линию за 20 сек.)	1	
«Подвижные игры» (3ч)			
23.	Подвижная игра «Два мороза».	1	
24.	Подвижная игра «Космонавты».	1	
25.	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица». (спортивные конкурсы между командами классов)	1	
«Пионербол» (5ч)			
26.	Правила игры. Броски мяча из-за головы двумя руками.	1	
27.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах (тройках), в стенку, через сетку.	1	
28.	Подача мяча в парах и через сетку.	1	
29.	Подача мяча. Приём подачи на месте (после перемещения).	1	
30.	Учебно-тренировочная игра в пионербол.	1	
«Мини-футбол» (4ч)			
31.	Правила игры. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1	
32.	Остановка мяча, ведение мяча.	1	
33.	Ведение мяча, передачи мяча.	1	
34.	Соревнования по мини-футболу среди команд класса.	1	