


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Верхнекужебарская СОШ им. В. П. Астафьева»

«СОГЛАСОВАНО»


Заместитель по УВР:

 О.В. Чичковская

31.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Н. Л. Брезгина 

01.09.2022 г.



**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
(6 класс)  
Спортивные игры**

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.  
Антропов Александр Николаевич  
Учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Старт» предназначена для учащихся 6 классов и разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями), Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО от 08.04.2018 №1\15 и Положения МБОУ Верхнекужебарская СОШ о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов.

В соответствии с учебным планом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Верхнекужебарская СОШ на изучение данного курса отводится 34 часов в год (1 час в неделю).

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков и связать их с темами по ОБЖ. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 6 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 6 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

#### Личностные:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### Метапредметные:

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные:**  
**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание курса**

№	Разделы, темы	Кол-во часов
1	<u>Президентские состязания и Президентские спортивные игры</u> Спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые	4

	старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.	
2	<u>Элементы техники национальных видов спорта</u> Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.	2
3	<u>Оздоровительный бег</u> Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.	6
4	<u>Современные оздоровительные системы физического воспитания</u> Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, силовая тренировка.	4
5	<u>Адаптивная физическая культура</u> Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.	3
6	<u>ОБЖ. Элементы единоборств</u> Виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.	3
7	<u>Мини-футбол</u> История возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.	4
8	<u>Спортивные игры: баскетбол, волейбол</u> Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.	4
9	<u>ОБЖ. Туризм</u>	4

	<p>Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы тур техники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.</p>	
--	---	--

### Календарно-тематическое планирование

№	Разделы, темы	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	факт.	
1	Президентские состязания. Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1			
2	Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.	1			

3	Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта.	1			
4	Русская лапта.	1			
5	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут.	1			
6	Шестиминутный бег.	1			
7	Челночный бег.	1			
8	Бег по пересеченной местности.	1			
9	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика.	1			
10	Игра «Веселый зоопарк».	1			
11	«Красивая спина».	1			
12	Игра «Дружные ребята»	1			
13	Адаптивная физическая культура. Упражнения на профилактику осанки.	1			
14	Упражнения на профилактику плоскостопия.	1			
15	Уроки здоровья: «И млад и стар, укрепляй свой стан»	1			
16	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском.	1			
17	Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра.	1			
18	Подача. Прием. Розыгрыш мяча.	1			
19	Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра.	1			
20	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1			
21	Президентские игры. Метания. Прыжки	1			
22	ОБЖ. Элементы единоборств. Приемы защиты.	1			
23	Самооборона.	1			



24	Захваты.	1			
25	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма.	1			
26	Организация турпохода.	1			
27	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	1			
28	Техника и тактика бега.	1			
29	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	1			
30	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов.	1			
31	Правила игры. Игровые задания. Игра.	1			
32	ОБЖ. Туризм. Организация турпохода.	1			
33	Приемы Тур техники. Турпоход.	1			
34	Приемы Тур техники. Турпоход.	1			