

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1  
от «30».08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 1  
от «01».09.2022 г.

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
(предмет)

**для 6-7 классов**  
(классы)

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович  
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2022

## Пояснительная записка.

**Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

- удовлетворение интересов потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- 1.** физическое развитие обучающихся, привитие им любви к спорту и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
- 2.** оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие самостоятельности и ответственности.

**Основные организационные формы:**

- занятия школьников в спортивных объединениях (секциях и клубах, организация спортивных турниров и соревнований);
- занятия школьников в объединениях туристско-краеведческой направленности (экскурсии, походы).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6-7 классов. Рабочая программа рассчитана на 34 ч на 1 год обучения.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Раздел «Физическая культура как область знаний».**

*Ученик научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».**

*Ученик научится:*

- 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 учётом 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;
- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Раздел «Физическое совершенствование».**

*Ученик научится:*

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

### **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 во всех его проявлениях.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### **Теоретический материал (в процессе занятия)**

Правила ТБ при проведении спортивных игр и внеурочных занятий, профилактика травматизма.

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка (7 ч).**

##### **Упражнения для развития силы мышц ног:**

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

##### **Упражнения для развития силы мышц спины:**

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

##### **Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:**

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

##### **Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:**

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

##### **Упражнения на выносливость**

Бег на длинные дистанции, в течение определенного времени.

##### **Упражнения на развитие резкости**

Челночный бег

Метание

##### **Упражнения на развитие прыгучести**

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее  
многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.  
упражнения со скакалкой

#### **Бессюжетные игры (6 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. «Твистер», «Неуловимый шнур», «Лабиринт», «Быстрые и меткие», «Ловкие и быстрые», «Чешская прыгалка».

#### **Игры-забавы (3 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Основные понятия: игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (бег в мешке, выполнение движений с закрытыми глазами).

#### **Зимние игры (2 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем, так и без него. Постройка Снежного городка. Игра «Взятие Снежного городка».

#### **Эстафетные игры (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Подвижные игры командного характера с правилами. «Художественная гимнастика», «Барон Мюнхаузен», «Смена мячей».

#### **Военно-спортивные игры (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Военно-спортивные игры. «Поиски флага», «Снять часового», «Переноска «пострадавших».

#### **Игры по выбору детей (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Самостоятельное проведение игр.

#### **Спортивные праздники (4 ч).**

Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Подготовка полосы препятствий. «Олимпийские игры» в школе. «Большие гонки». Эстафеты с предметами и без.

## **Поурочное планирование**

по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры»



№ п/п	Содержание (тема урока)	Примечание
<b>Общая физическая подготовка (7 ч).</b>		
1	Вводное занятие. Правила ТБ при проведении спортивных игр и внеурочных занятий. Профилактика травматизма. Упражнения для развития силы мышц ног (приседания на двух ногах, приседания на двух ногах с грузом на плечах, приседания на одной ноге (в «пистолетике»), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене).	
2	Упражнения для развития силы мышц спины (поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы).	
3	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног), поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).	
4	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями: разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти, жим от груди лежа, жим от груди стоя, сгибание к груди).	
5	Упражнения на выносливость (бег на длинные дистанции, в течение определенного времени).	
6	Упражнения на развитие резкости (челночный бег, метание).	
7	Упражнения на развитие прыгучести (заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов, упражнения со скакалкой).	
<b>Бессюжетные игры (6 ч).</b>		
8	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. ОРУ. Игра «Твистер».	
9	ОРУ. Игра «Неуловимый шнур». Профилактика травматизма.	
10	ОРУ. Игра «Лабиринт».	
11	ОРУ. Игра «Быстрые и меткие».	
12	ОРУ. Игра «Ловкие и быстрые».	
13	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Чешская прыгалка».	
<b>Игры-забавы (3 ч).</b>		

14	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (бег в мешке). Теория: игры-забавы.	
15	Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (игры с закрытыми глазами). Профилактика травматизма. Теория: игры-аттракционы.	
16	Двигательные задания в необычных условиях с включением элементов соревнования (спортивный праздник).	
	<b><i>Зимние игры (2 ч).</i></b>	
17	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем, так и без него. Профилактика травматизма. Постройка Снежного городка.	
18	Игра «Взятие Снежного городка».	
	<b><i>Эстафетные игры (4 ч).</i></b>	
19	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Профилактика травматизма. Художественная гимнастика.	
20	Подвижные игры командного характера с правилами. Игра «Барон Мюнхаузен».	
21	Подвижные игры командного характера с правилами. Игра «Барон Мюнхаузен». Проведение игры.	
22	Игра «Смена мячей»	
	<b><i>Военно-спортивные игры (4 ч).</i></b>	
23	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Военно-спортивные игры. Подготовка к игре «Поиски флага».	
24	Военно-спортивные игры. Игра «Поиски флага».	
25	Военно-спортивные игры. Игра «Снять часового».	
26	Военно-спортивные игры. Профилактика травматизма. Игра «Переноска «пострадавших».	
	<b><i>Игры по выбору детей (4 ч).</i></b>	
27	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Самостоятельное проведение игр. Профилактика травматизма. Игры по выбору детей.	
28	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	
29	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	
30	Самостоятельное проведение игр. Игры по выбору детей.	
	<b><i>Спортивные праздники (4 ч).</i></b>	
31	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. Профилактика травматизма. «Олимпийские игры» в школе. Подготовка полосы препятствий.	
32	Спортивный праздник «Олимпийские игры» в школе.	
33	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными играми. «Большие гонки». Подготовка полосы препятствий.	
34	Спортивный праздник «Большие гонки». Эстафеты с предметами и без. Итоги года.	