

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».08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 1-д

от «01».09.2023 г.

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

для 6 класса
(классы)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Купрейчик Владимир Леонидович
учитель физической культуры

п. Бестужевский, 2023

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»;
- 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;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- 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;
- Образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2023-2024 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 следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Актуальность

В основе программы лежит идея развития гармоничной личности, позволяющей физически развивать ребёнка, оптимизировать процесс развития пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здоровьесбережения, развитие различных физических навыков, накопление знаний о

физической культуре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию физических качеств.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их физическую активность, способность анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6 класса. Рабочая программа рассчитана на 35 ч на 1 год обучения.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, аудио- видеовизуальные средства наглядности.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Содержание программы

Введение (1 ч).

Правила ТБ при проведении спортивных игр.

Русские народные игры (22 ч).

Игры «Рукопожатие», «Клубок ниток», «Лапта», «Горелки», «Вышибала», «Перестрелка», «Снайпер», «Казаки-разбойники», «Вызов номеров», «Салки», «Пустое место», «Пятнашки», «Охотники и утки», «Удочка», «Мяч капитану», «Подвижная цель», «Борьба за знамя», «Быстрые шеренги», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?», «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», «Попрыгунчики-воробушки», «Рыбы и рыбаки», «Передал-садись», «Успей поймать», «Космонавты», «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай», «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Упасть не давай», «Совушка», «Не намочи ног». «Упасть не давай», «Совушка». Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». «Метко в цель», «Конники-спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде», «День и ночь», «Волк во рву», «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием», «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Самостоятельные игры. Игры по выбору. Соревнования по подвижным играм. Соревнования на точность броска мяча в корзину.

Эстафеты, «Веселые старты» (12 ч).

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Эстафета с переноской предметов. Эстафета с мячами, скакалками. Эстафета прыжками. Эстафета с передачей палочки. Эстафета по кругу. Комбинированная эстафета. Перетягивание каната. Упражнение «Силачи». Эстафета с обменом мячей. Весёлые старты.

Спортивные игры, ОРУ (в процессе занятий).

ОРУ (общеразвивающие упражнения). Спортивные игры: баскетбол, пионербол, мини-футбол.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Русские народные игры	22
3	Эстафеты, «весёлые старты»	12
Спортивные игры, ОРУ (в процессе занятий)		
	Итого	35

Поурочное планирование

по программе внеурочной деятельности «Спортивные игры»

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
		<i>Введение (1 ч).</i>		
1	Вводное занятие.	Правила ТБ при проведении спортивных игр. ОРУ. Игры на знакомство. Игра «Рукопожатие». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
		<i>Русские народные игры (22 ч).</i>		
2	Русские народные игры. «Клубок ниток».	ОРУ. Русские народные игры. Игра «Клубок ниток». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
3	Русские народные игры. «Лапта».	ОРУ. Русские народные игры. «Лапта». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
4	Русские народные игры. «Горелки».	ОРУ. Русские народные игры. «Горелки». «Вышибала». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
5	Русские народные игры. «Снайпер»	ОРУ. Русские народные игры. «Перестрелка», «Снайпер». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
6	Русские народные игры. «Волк во рву».	ОРУ. Русские народные игры. Разучивание игры «Волк во рву». Соревнования по подвижным играм.	1	
7	Русские народные игры. «Казачьи разбойники».	ОРУ. Русские народные игры. «Казачьи разбойники». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
8	Русские народные игры. «Салки».	ОРУ. Русские народные игры. «Вызов номеров», «Салки» в вариантах, «Пустое место». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
9	Русские народные игры.	ОРУ. Русские народные игры. «Пятнашки», «Охотники и утки», «Пустое место». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
10	Русские народные игры. «Пятнашки».	ОРУ. Русские народные игры «Удочка», «Быстрые шеренги». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
11	Русские народные игры. «Мяч капитану».	ОРУ. Русские народные игры. «Мяч капитану», «Подвижная цель», Спортивная игра: мини-футбол.	1	
12	Русские народные игры. «Борьба за знамя».	ОРУ. Русские народные игры. Русские народные игры. «Борьба за знамя». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
13	Русские народные игры. «Береги предмет».	ОРУ. Русские народные игры. Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	
14	Русские народные игры. Самостоятельные игры.	ОРУ. Русские народные игры. Разучивание игр «Пролетай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1	
15	Русские народные игры. «Удочка».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Удочка». Игры по выбору.	1	
16	Русские народные	ОРУ. Русские народные игры. Игра с прыжками	1	

	игры. «Попрыгунчики-воробушки».	«Попрыгунчики-воробушки». Спортивная игра: пионербол.		
17	Русские народные игры. «Колдуны».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Рыбы и рыбаки», «Колдуны», «Кот и мыши», «Вызов номеров». Спортивная игра: пионербол.	1	
18	Русские народные игры. «Подвижная цель».	ОРУ. Русские народные игры. Игры: «Подвижная цель», «Передал – садись». Спортивная игра: пионербол.	1	
19	Русские народные игры. «Космонавты».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Спортивная игра: баскетбол.	1	
20	Русские народные игры. «Беги и хватай».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Спортивная игра: баскетбол.	1	
21	Русские народные игры. «Фигуры».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Спортивная игра: баскетбол.	1	
22	Русские народные игры. «Борьба за знамя».	ОРУ. Русские народные игры. «Борьба за знамя». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
23	Русские народные игры. «Пятнашки».	ОРУ. Русские народные игры. Игры «Пятнашки», «Охотники и утки», «Пустое место». Спортивная игра: мини-футбол.	1	
		Эстафеты, «Веселые старты» (12 ч).		
24	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафета с переноской предметов. Перетягивание каната. Игра «Не намочи ног».	1	
25	Эстафета с мячами.	ОРУ. Эстафета с мячами, скакалками. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка».	1	
26	Эстафета со скакалками.	ОРУ. Эстафета с мячами, скакалками. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Спортивная игра: пионербол.	1	
27	Эстафета с мячами, скакалками.	ОРУ. Эстафета с мячами, скакалками. Спортивная игра: пионербол.	1	
28	Эстафета прыжками.	ОРУ. Эстафета прыжками. «Метко в цель», «Конники-спортсмены». Спортивная игра: баскетбол.	1	
29	Эстафета с передачей палочки.	ОРУ. Эстафета с передачей палочки. Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Спортивная игра: баскетбол.	1	
30	Эстафета по кругу.	ОРУ. Эстафета по кругу. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Спортивная игра: баскетбол.	1	
31	Комбинированная эстафета.	ОРУ. Комбинированная эстафета. Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Спортивная игра: баскетбол.	1	
32	Эстафета с обменом мячей.	ОРУ. Эстафета с обменом мячей. Игра «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Спортивная игра: баскетбол.	1	
33	Весёлые старты. «Покати-догони».	ОРУ. Весёлые старты. Разучивание игры «Покати-догони». Спортивная игра: баскетбол.	1	

34	Весёлые старты. «Прыгай выше и дружнее».	ОРУ. Весёлые старты. Разучивание игры «Прыгай выше и дружнее». Спортивная игра: баскетбол.	1	
35	Весёлые старты. Итоги года.	ОРУ. Весёлые старты. Итоги года.	1	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Музыкальный центр;
- музыкальная фонотека;
- CD– диски;
- спортивные снаряды и сооружения;
- элементы полосы препятствий;
- гимнастический городок;
- видеопроектор и экран;
- спортивное оборудование
- спортивный зал.