

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области


Комитет по образованию администрации Русско - Полянского

муниципального района Омской области

БОУ "Русскополянская школа №2"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР


Пономарева Е.В.
«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Грачева В.Н.
№152 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

для обучающихся 6 классов

Русская Поляна 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» для 6 классов составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897
- На основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 6-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

Цели программы:

– обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр (волейбол, баскетбол, лапта), формирование двигательной активности обучающихся 5 класса.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

Обучающие:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

-обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

-развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

-гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

Воспитывающие:

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привитие учащимся интереса и любви к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности.

-воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности

Объем программы: Второй год обучения. На реализацию программы отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 35 часов (35 учебных недель).

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Мини-футбол (5ч.) Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Стойки и перемещения. Игра: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра по упрощённым правилам мини-футбола.

Подвижные игры (5ч.) Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты. Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната». Игра «Запрещённое движение». Игра «Вышибалы». «Третий лишний». Весёлые старты. Разучивание игр «Гонка мячей по кругу», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.

Пионербол (5ч.) Техника безопасности на занятиях по подвижным играм, пионерболу. Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол. Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол. «Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол. Эстафета с мячами, скакалками

Волейбол (8ч.) Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основная стойка. Правила игры. Эстафеты с мячом. Техника приёма мяча в парах. Передачи и приём мяча после передвижений. Передача мяча сверху двумя руками. Техника владения мячом: нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Настольный теннис (4ч.) Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровые правила. Отработка игровых приёмов: партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи; первый подающий обычно определяется жребием; далее

подающие чередуются каждые две подачи; по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым правилам тенниса.

Баскетбол (8ч.) Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Техника передвижений. Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. Передача мяча в движении. Правила судейства. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом. Бросок и ловля мяча, бросок в корзину от плеча с места. Штрафной бросок.

III. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Результатами изучения курса «спортивные игры» являются:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу учебного года дети должны знать и уметь:

В процессе реализации программы дети смогут активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень мышечного напряжения и внимания, приспособиться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в

исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Учащиеся научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий; выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость). Научатся проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Дети узнают историю возникновения русских народных игр; правила проведения игр, эстафет и праздников; основные факторы, влияющие на здоровье человека. Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

IV. Календарно-тематическое планирование. Учебно - тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	ТБ в спортивном зале	В процессе уроков
2.	Мини-футбол	10
3.	Подвижные игры	10
4.	Пионербол	8
5.	Волейбол	10
6	Настольный теннис	14
7	Баскетбол	16
Всего		68

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 6 классе, предусмотрено на изучение тем 68 часов. В связи с тем, что в течение учебного года даты проведения уроков совпадают с праздничными днями () в календарно-тематическом планировании _____ часа.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Кол-во часов	Дата	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры (10 часов)	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты.	3		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1247/
2		Русские народные игры. Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната».	3		
3		Подвижные игры. Игры «Гонка мячей по кругу», «Тридцать три». Эстафета с мячами,	3		

		скакалками.			
4	Настольный теннис (14 часов)	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Игровые правила.	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/
5		Отработка игровых приёмов: партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Игра по упрощённым правилам.	2		
6		Отработка игровых приёмов: первый подающий обычно определяется жребием; далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	2		
7		Отработка игровых приёмов: далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	2		
8		Отработка игровых приёмов: далее подающие чередуются каждые две подачи. Игра по упрощённым правилам.	2		
9		Отработка игровых приёмов: по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым правилам тенниса.	2		
10		Отработка игровых приёмов: по современным правилам партия идет до 11 очков; во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается. Игра по упрощённым правилам тенниса.	2		
11		Игровые правила. Игра по упрощённым правилам тенниса.	2		
12	Мини-футбол (10 часов)	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Стойки игрока. Упражнения с мячом. Игра: «Точная передача».	2		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
13		Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра: «Точная передача», «Попади в ворота».	2		
14		Упражнения с мячом. Стойки и перемещения. Игра: «Точная передача».	2		

15		Упражнения с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2		
16		Упражнения с мячом. Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	2		
17	Баскетбол (16 часов)	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Техника передвижений	2		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
18		Основные правила игры. Техника передвижений.	2		
19		Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2		
20		Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2		
21		Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2		
22		Передача мяча в движении. Правила судейства. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами.	2		
23		Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2		
24		Бросок и ловля мяча, бросок в корзину от плеча с места. Штрафной бросок. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2		
25	Пионербол (8 часов)	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм, пионерболу. Игра с прыжками.	2		Знание.ру https://znanio.ru/media/videourok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pionerbol-s-elementami-volejbola-6-klass-2613326
26		Спортивная игра «Пионербол». Игра «Подвижная цель».	2		
27		Эстафета с мячами, скакалками. Игра «Пионербол».	2		
28	Волейбол (10 часов)	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основная стойка. Основные правила игры.	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/13
29		Основная стойка. Основные правила игры.	1		

30	Правила игры. Эстафеты с мячом. Техника приёма мяча в парах.	1		03/
31	Техника приёма мяча в парах. Передачи и приём мяча после передвижений.	1		
32	Правила игры. Передачи и приём мяча после передвижений. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1		
33	Передача мяча сверху двумя руками. Техника владения мячом: нижняя прямая подача.	1		
34	Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача.	2		
35	Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2		

Список литературы

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
5. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
6. Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка» .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр «Сфера»Москва, 2002/
7. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре» /ВАКО, Москва, 2003/
8. Линго Т.И. «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
9. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
10. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
12. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
13. <http://vashechudo.ru/> игры зимой