


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова
г. Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1

 зам. директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.08. №385
Директор МБОУ СОШ № 1
 И.И.Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Ловкий, сильный, умелый!»

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень общего образования: 6 класс

Количество часов: 6 «А» - 34,

6 «Б» - 33,

6 «В» - 34,

6 «Г» - 35.

Учитель: Ханина Марина Викторовна

г. Семикаракорск
2022уч.г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» в 6 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Тематическое планирование программы «Ловкий, сильный, умелый!» составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2017 год.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- 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.

Актуальность программы

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской

Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» 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.

Характеристика программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» предназначена для обучающихся 6 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа раз в неделю в каждом из 6 классов, всего 35 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре «Ловкий, сильный, умелый!» рекомендуется проводить на второй ступени общего образования. В Федеральном базисном учебном плане предусматривается выделение 35 учебных часов на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре:

в 6 «А» классе в количестве 34ч.,

в 6 «Б» классе – 33 часа,

в 6 «В» классе – 34 часа,

в 6 «Г» классе – 35 часов.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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 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 исключающего 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.

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 «Ловкий, сильный, умелый!» 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;

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);

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Баскетбол	16
2	Волейбол	13
3	Футбол	6
	ИТОГО	35

Баскетбол (13 ч)

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (12 ч)

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол (5 ч)

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Всекомплексы упражнений направлены на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка. Такие упражнения отлично готовят детей к школе и формируют правильное физическое воспитание.

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ

№ п	6 А»	6 «Б»	6 В»	6«Г»	Тема занятия	Кол-во часов
1.	1.09	2.09	5.09	6.09	ТБ на занятиях. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
2.	8.09	9.09	12.09	13.09		
3.	15.09	16.09	19.09	20.09	Ведение мяча.	1
4.	22.09	23.09	26.09	27.09	Бросок мяча в кольцо.	
5.	29.09	30.09	3.10	4.10	Бросок мяча в кольцо.	1
6.	6.10	7.10	10.10	11.10	Ловля и передача мяча	
7.	13.10	14.10	17.10	18.10	Техника передачи мяча одной, двумя руками.	1
8.	20.10	21.10	24.10	25.10		
9.	27.10	11.11	7.11	8.11	Нападение быстрым прорывом.	1
10.	10.11	18.11	14.11	15.11		
11.	17.11	25.11	21.11	22.11	Взаимодействие двух игроков.	1

12.	24.11	2.12	28.11	29.11		
13.	1.12	9.12	5.12	6.12	Техника забрасывания мяча в кольцо. Учебная игра.	1
14.	8.12	16.12	12.12	13.12		
15.	15.12	23.12	19.12	20.12	Тактика свободного нападения.	1
16.	22.12	13.01	26.12	27.12		
17.	12.01	20.01	9.01	10.01	ТБ на занятиях. Волейбол. Изучение техники перемещения по полю.	1
18.	19.01	27.01	16.01	17.01		
19.	26.01	3.02	23.01	24.01	Техника перемещения.	1
20.	2.02	10.02	30.01	31.01	Изучение техники передачи мяча	1
21.	9.02	17.02	6.02	7.02		
22.	16.02	3.03	13.02	14.02	Нижняя прямая подача с середины площадки.	1
23.	2.03	10.03	20.02	21.02		
24.	9.03	17.03	27.02	28.02	Изучение техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
25.	16.03	24.03	6.03	7.03		
26.	23.03	7.04	13.03	14.03	Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча.	1
27.	6.04	14.04	20.03	21.03		
28.	13.04	21.04	3.04	4.04	Нижняя подача мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1
29.	20.04	28.04	10.04	11.04		
30.	27.04	5.05	17.04	18.04	Совершенствование техники стойки и перемещения.	1
31.	4.05	12.05	24.04	25.04		
32.	11.05	19.05	15.05	2.05	Изучение техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
33.	18.05	26.05	22.05	16.05		
34.	25.05		29.05	23.05	Техника передача мяча. Подвижные игры.	1
35.				30.05		

«Согласовано»
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №1
От «27» августа 2021 года №2

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
_____Серебрякова Л.А.
подпись
«27» августа 2021 год

Подпись руководителя МС

_____ Казаринова Т.А.