

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

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол педсовета
от 28.08.2023 № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 1
Андреева Ю.Е.
Приказ от 30.08.2023 №477

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

Направление: спортивно - оздоровительное
Уровень общего образования: 6-е классы
Количество часов: 34
Учитель: Гужвин Виталий Николаевич

г. Семикаракорск, 2023 год

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 34 часа 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 34 учебных часа на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре: в 6 «А», «Б», «В», «Г» классах в количестве 34 часа.

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 исключаящего 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	13
2	Волейбол	12
3	Футбол	9
	ИТОГО	34

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 (9 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».

Все комплексы 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.	01.09.2023	07.09.2023	06.09.2023	04.09.2023	ТБ на занятиях.	2
2.	08.09.2023	14.09.2023	13.09.2023	11.09.2023	Стойки и перемещения баскетболиста	
3.	15.09.2023	21.09.2023	20.09.2023	18.09.2023	Остановки «Прыжком»	2
4.	22.09.2023	28.09.2023	27.09.2023	25.09.2023		
5.	29.09.2023	05.10.2023	04.10.2023	02.10.2023	Остановки «В два шага»	2
6.	06.10.2023	12.10.2023	11.10.2023	09.10.2023		
7.	13.10.2023	19.10.2023	18.10.2023	16.10.2023	Техника передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2
8.	20.10.2023	26.10.2023	25.10.2023	23.10.2023		
9.	27.10.2023	09.11.2023	08.11.2023	13.11.2023	ТБ на занятиях. Совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры	2
10.	10.11.2023	16.11.2023	15.11.2023	20.11.2023		
11.	17.11.2023	23.11.2023	22.11.2023	27.11.2023	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе)	2
12.	24.11.2023	30.11.2023	29.11.2023	04.12.2023		
13.	01.12.	07.12.	06.12.	11.12.	Совершенствование техники	2

	2023	2023	2023	2023	забрасывания мяча в кольцо	
14.	08.12. 2023	14.12. 2023	13.12. 2023	18.12. 2023		
15.	15.12. 2023	21.12. 2023	20.12. 2023	25.12. 2023	Эстафеты	2
16.	22.12. 2023	28.12. 2023	27.12. 2023	15.01. 2024		
17.	12.01. 2024	11.01. 2024	10.01. 2024	22.01. 2024	ТБ на занятиях. Изучение техники перемещения по полю	2
18.	19.01. 2024	18.01. 2024	17.01. 2024	29.01. 2024		
19.	26.01. 2024	25.01. 2024	24.01. 2024	05.02. 2024	Изучение техники передачи мяча	2
20.	02.02. 2024	01.02. 2024	31.01. 2024	12.02. 2024		
21.	09.02. 2024	08.02. 2024	07.02. 2024	19.02. 2024	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
22.	16.02. 2024	15.02. 2024	14.02. 2024	26.02. 2024		
23.	01.03. 2024	22.02. 2024	21.02. 2024	04.03. 2024	Изучение техники приема мяча	2
24.	15.03. 2024	29.02. 2024	28.02. 2024	11.03. 2024		
25.	22.03. 2024	07.03. 2024	06.03. 2024	18.03. 2024	Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча Учебная эстафета	2
26.	05.04. 2024	14.03. 2024	13.03. 2024	01.04. 2024		
27.	12.04. 2024	21.03. 2024	20.03. 2024	08.04. 2024	ТБ на занятиях. Подвижные игры и эстафеты	2
28.	19.04. 2024	04.04. 2024	03.04. 2024	15.04. 2024		
29.	26.04. 2024	11.04. 2024	10.04. 2024	22.04. 2024	Совершенствование техники стойки и перемещения	2
30.	03.05. 2024	18.04. 2024	17.04. 2024	06.05. 2024		
31.	17.05. 2024	25.04. 2024	24.04. 2024	13.05. 2024	Изучение техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	2
32.	24.05. 2024	02.05. 2024	08.05. 2024	20.05. 2024		
33.		16.05. 2024	15.05. 2024		Совершенствование техники передачи мяча. Учебная эстафета	2
34.		23.05. 2024	22.05. 2024			

Список учебно-методической литературы

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5-9 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] : 5-9 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
6. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.