

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Барнаула

РАССМОТРЕН  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 72»  
Протокол № 10 от «25» 08 2023г



УТВЕРЖДЁН  
приказом директора  
МБОУ «СОШ № 72»  
№ 119 от «25» 08 2023г  
Н. Тарасова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Подвижные игры и спортивные игры» 5 - 6  
классы  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Дмитриевой Екатерины Владимировны**

**2023 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС) основного общего образования на основании документа:

**Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011г. № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС».**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи направлены на:** - укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию; -обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Форма организации занятий – групповая.

Занятия один раз в неделю, всего 34 часов в 5 классах

Занятия один раз в неделю, всего 34 часов в 6 классах.

## **Планируемые результаты**

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

### **Формы занятий**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него

## **Содержание курса:**

### **5-6 классы.**

#### **I. Теоретический материал.**

Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.

Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии.

#### **II. Практические занятия.**

##### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка.

В данном и на следующих этапах обучения, применяются те же упражнения, игры и эстафеты, что и в 4-5 классах, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.), имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.), имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.), прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

##### **2. Основы техники и тактики игры.**

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле.

Учебные и соревновательные игры.

### Тематическое планирование внеурочной деятельности для 5-бклассов

№	Тема урока	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	«Осенний марафон»	1	<p>- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся</p>
2.	Кросс «Золотая осень»	1	
3.	П/ игры с элементами волейбола	1	
4.	П/ игры с элементами волейбола	1	
5.	Соревнования по волейболу и пионерболу	1	
6.	Общая физическая подготовка	1	
7.	Общая физическая подготовка	1	
8.	Специальная физическая подготовка	1	
9.	Специальная физическая подготовка	1	
10.		1	

			<p>внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
11.	Малые олимпийские игры «Здоровье – наш выбор!»	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</li> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по</li> </ul>
12.	Бессюжетные игры	1	
13.	Бессюжетные игры	1	
14.	Бессюжетные игры	1	
15.	П/ игры с элементами баскетболу	1	
16.	П/ игры с элементами баскетболу	1	
17.	Соревнования по баскетболу	1	
18.	Игры-забавы	1	
19.	Игры-забавы	1	
20.	Игры-забавы	1	
21.	Зимние игры	1	
22.	Лыжные гонки	1	
23.	Лыжные гонки	1	

24.	Лыжные гонки	1	показу; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. - создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
25.	Эстафетные игры	1	
26.	Эстафетные игры	1	
27.	Эстафетные игры	1	- поощрение педагогом детских инициатив - Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. - Знать терминологию избранной игры; - уметь организовать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть навыком судейства и подготовки мест занятий; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). - Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому
28.	Русская лапта	1	
29.	Русская лапта	1	
30.	Русская лапта	1	
31.	Русская лапта	1	
32.	Л/А эстафета	1	
33.	«Кольцо Победы 2022»	1	
34.	Игры по выбору детей	1	



			России.
--	--	--	---------