

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Воловский район

МКОУ "Верхоупская СОШ"

Рассмотрено

на заседании педагогического
совета

Согласовано

Зам. директора по УР
МКОУ «Верхоупская
СОШ»

Утверждаю

Директор
МКОУ «Верхоупская СОШ»

_____ Лазарева С.А.

Протокол №_1____ от
«_26_» августа____ 2024 г.

_____ /Батова О.А. /

Протокол №1
«_26_»августа____ 2024 г

_____ /Лазарева С.А./

Приказ № 54-у____ от
«_26_» августа____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Оздоровительная физическая культура»

для обучающихся 6 класса

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Филонов Алексей Иванович

с.Верхоупье 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Оздоровительные игры», разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2017) и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е издание. – М.: Просвещение, 2017.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часов в год. Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «План мероприятий на 2020 - 2025 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей».
 3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 — ФЗ;
 5. Учебный план МКОУ «Верхоупская СОШ» на 2024-2025 уч. год.
- Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Программа спортивно-оздоровительного направления во внеурочной деятельности для учащихся 6 класса по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- формирование разносторонне физически развитой личности;

- способствовать вовлечению учащихся в активную двигательную деятельность.

Задачи: - воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

- подготовка учащихся физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

- формирование жизненно важных умений и навыков, координации движений, ловкости, выносливости.

- привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Содержание обучения

Пионербол - 10часов.

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол - 12часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

4.Баскетбол - 12часов.

История баскетбола, правила игры, организация соревнований.

Стойки и передвижения, остановки и повороты игрока.

Ловля и передача мяча двумя руками.

Ведение мяча на месте и в движении

Броски мяча по корзине двумя руками.

Тактические действия игроков в нападении и защите.

Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности на уровне основного общего образования

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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:

- 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.

Учащиеся научатся:

Рассказывать об истории развития баскетбола и волейбола в России;

- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- Играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- 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.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2 в процессе занятий	8
2	Волейбол	12	2 в процессе занятий	10
3	Баскетбол	12	2 в процессе занятий	10
	ИТОГО	34	6	28

Тематическое планирование

№ урок а	Количество о часов	Тема занятия
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на

		занятиях пионерболом
2	1	История возникновения игры пионербол. Правила игры
3	1	Организация и проведение соревнований по пионерболу
4	1	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
5	1	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра
6	1	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.
7	1	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра
8	1	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.
9	1	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра.
10	1	Учебная игра в пионербол
11	1	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. Учебная игра
12	1	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Учебная игра
13	1	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра
14	1	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча). Учебная игра
15	1	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол
16	1	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»
17	1	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным

		правилам
18	1	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием
19	1	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
20	1	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
21	1	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам
22	1	Пионербол с элементами волейбола
23	1	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам
24	1	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола. История возникновения игры. Пионербол.
25	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Пионербол.
26	1	Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись»
27	1	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно»
28	1	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»
29	1	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»
30	1	Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.
31	1	Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в

		круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол
32	1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение
33	1	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение
34	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Обязательные учебные материалы для ученика:

1.Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е издание. – М.: Просвещение , 2019.

Методические материалы для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2019.

2.Физическая культура. Рабочие программы по учебникам В. И. Ляха – Волгоград: учитель, 2019.

3.А. Левченко. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2014. – 128 с.- Лях В.И и Зданевич А.А. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры М.: Вако, 2017. - 176с.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети.

h http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

