
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Дагестан
МР «Сулейман-Стальский район»
МКОУ «Куркентская СОШ №1»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Меджидова М. Б.
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Шихрагимов М. М.

Приказ №224
от «31» августа 2023г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности
по физкультуре
«От игры к спорту»
6 класс

Учитель: Гаджалиев Р.Ш.

2023

Пояснительная записка

Направление программы внеурочной деятельности.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения; инструктивно-методического письма «О преподавании физической культуры в 2023-2024 учебном году».

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «От игры к спорту» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климато-географических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (на 34 часа в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-12 лет (6 классы).

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых

при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм, (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в создании необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цель и задачи программы внеурочной деятельности

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами

- 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:

- 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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- 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.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и спортивных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья учащихся, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре подвижных и спортивных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «От игры к спорту» планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе занятий или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, история подвижных игр. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и

физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и спортивных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\text{...}+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\text{...}+20\text{ }^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\text{...}+8\text{ }^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже $0\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

- 1) с элементами легкой атлетики;
- 2) с элементами футбола;
- 3) с элементами волейбола;
- 4) с элементами баскетбола;

- 5) с элементами гандбола;
- 6) с элементами гимнастики;
- 7) зимние подвижные игры;

Тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний о подвижных и народных играх	В процессе занятий
2.	Подвижные игры	27
2.1	с элементами легкой атлетики	5
2.2	с элементами футбола	5
2.3	с элементами волейбола	5
2.4	с элементами гимнастики	5
2.5	с элементами баскетбола	5
2.6	зимние подвижные игры	5
2.7	с элементами гандбола	4
	Всего:	34

Тематическое планирование внеурочной деятельности в 6 классе

№п/п	Содержание	Домашнее задание
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
3	Игры на закрепление и совершенствование; с метанием на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в	

	пространстве	
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	

11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелезания. Игры на развитие силовых способностей.	
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	

17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
21	Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность, точность попадания по движущейся цели.	
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение	

	элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.	

30	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие скоростных, координационных качеств.	
31	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие скоростных, координационных качеств.	
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	
34	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Развитие двигательных способностей.	

Литература:

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс,
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга) .