

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации муниципального
образования «Балтийский городской округ»
Калининградской области
МБОУ СОШ № 4 им. В.Н. Носова

Принято
на педагогическом совете
«29» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №4 им. В.Н. Носова
_____ З.О. Маматова
Приказ №203 от 30 августа 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
6 класс

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2015 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа рассчитана на 34 занятий для обучающихся 6 классов:

6 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 6 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 минут.

Цель программы:

Развитие двигательных качеств и умений учащихся в подвижных играх.

Задачи:

- Развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- Развитие воображения, абстрактного мышления, творческой деятельности
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа «Подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники отражают в условно игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В программу включены подвижные игры, подобранные к разделам учебной программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Для повышения интереса и мотивации у школьников к урокам физической культуры и занятиям спортом.

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.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности в 6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в
 - процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формировании культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой

- форме;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест

- занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации

- индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

| Номер занятия | Тема занятия | Содержание занятия | Планируемый результат |
|---------------|--|---|---|
| 1 | Профилактика травматизма | Инструктаж по технике безопасности, ОРУ, ОФП, подвижные игры «Смена мест», «Часовые и разведчики», «Конкурсы на быстроту движений», | Знать ТБ, правила игры и уметь организовать игры |
| 2 | Подвижные игры на развитие двигательных качеств | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Выталкивание из круга», Сильные и ловкие», «Конкурсы силачей». | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 3 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Групповые прыжки», «Охотник и зайцы», «Конкурсы прыгунов». | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 4 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Верный глаз», «Кот и мыши», «Конкурсы на гибкость». | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 5 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Заяц без логова», «Охотники и утки», «Конкурсы на ловкость» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 6 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Круговорот» (станция 1, 2, 3, 4, 5, 6), «Салки», «Придумай сам» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 7 | | Подвижные игры с элементами Тэг-регби | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Муравейник», «Салки с ленточками» |
| 8 | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Борьба за мяч», «10 передач» | | Знать правила игр, уметь организовать |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| | | | игры |
| 9 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Ловишки с мячом», «Сорви ленту» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 10 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Все водящие», «Командные салки с лентами» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 11 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Тэг-Регби» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 12 | Подвижные игры с элементами волейбола | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрые передачи», «Картошка», «Мяч капитану» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 13 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Полет мяча», «Волейбол с выбыванием», «Попади в щит» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 14 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Передача-садись», «Подача в щит» «Передачи центрному» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 15 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Попади в мяч», «Поймай и передай», «Над собой и об стенку» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 16 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Мяч над головой», «Навстречу через сетку» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 17 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Ногой и головой», «Мяч перед собой», «Лапта | Знать правила игр, уметь организовать |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | волейболистов» | игры |
| 18 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Волейбольные салочки», «Точный пас» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 19 | Подвижные игры с элементами баскетбола | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Квадрат», «Сильный бросок», «Не дай мяч водящему» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 20 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Быстрые передачи», «Мяч соседу» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 21 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Перехват мяча», «Салки спиной к щиту», «Передал-садись» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 22 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрое ведение», «Гонка мячей», «25 передач» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 23 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Отними мяч», «Мяч среднему», «Бросай беги» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 24 | | б. «Перестрелка», «С двумя мячами на встречу», «Отрыв» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 25 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Защищай товарища», «Гонка игроков ведущих мяч», «Кто больше» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 26 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Салка и мяч», «с | Знать правила игр, уметь организовать |

| | | отскоком от щита» | игры |
|----|---|--|--|
| 27 | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстро по местам», «Челнок», «Западня» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 28 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вокруг встречной колонны», «Эстафета по кирпичам», «Найди себе пару» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 29 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вернись быстрее», «Дружные тройки», «Обгони мяч» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 30 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за лидером», «Эстафета с чехардой», «Шагай в перед» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 31 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто точнее?», «Найди место», «Дружные салки» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 32 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто меньше?», «Зайцы и морковка», «Шаг за шагом» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 33 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за мной», «В обе стороны», «Третий лишний» | Знать правила игр, уметь организовать игры |
| 34 | | ОРУ, ОФП, подвижные игры «В стойло», «Поезда идут в депо», «Вызов номеров» | Знать правила игр, уметь организовать игры |

Литература.

1. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. Просвещение 2015г
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014 г
3. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,