

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Барановская средняя школа
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области

Принята на заседании
педагогического советам
Протокол №__
от ____ . ____ .202__

Утверждаю
Директор
МОУ Барановской сш
_____ Гаврилова Л.Н
____. ____ 202__
Приказ №__

Рабочая программа
по внеурочной
спортивно - оздоровительной деятельности
«Спорт – это жизнь»

Адресат программы: обучающиеся 6 класса
Срок реализации: 1 год (2023-2024 учебный год)
Количество часов по учебному плану: 34 часа в год., 1 час в неделю
Уровень: базовый

Разработала: Казакова Т.Н

2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);
5. Учебный план внеурочной деятельности МОУ Барановской сш» на 2023-2024 учебный год;
«Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011

Направленность программы курса внеурочной деятельности

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 часу в неделю).

Курс предназначен для учащихся бклассов.

Цель программы

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр

через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
 - воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Общая характеристика курса

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Основное содержание курса

Курс внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МОУ Барановской сш

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю . Участники программы: учащиеся 6-ых классов.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма,

развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	15
Итого:		35 часа

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования МОУ Барановская сш

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 6 класса:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика (10 часов)					
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1		
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1		
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1		
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1		
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в	Выполняют упражнения,	1		

	длинну.	соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>			
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1		
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1		
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи, обручи</i>	1		
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
10.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая</i>	1		

		<i>палка, гимнастический мат, скакалка, мячи</i>			
Подвижные игры 10 часов.					
11.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1		
12.	ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>			
13.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1		
14.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>			
15.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
16.	ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ	1		

		<i>Свисток, конусы, гимнастическая палка</i>			
17.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастические палки</i>	1		
18.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
19.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
20.	ОРУ. Пионербол.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
Спортивные игры (14часов)					
21.	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1		
22.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей,	1		

		взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>			
23.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>			
24.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1		
25.	Нападающий удар.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1		
26.	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1		
27.	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов	1		

		игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>			
28.	Техника безопасности на баскетболе . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1		
29.	Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1		
30.	Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		
31.	Броски мяча с места и в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		
32.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		

33.	Подстраховка. Выбивание мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		
34.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		
35.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

2. Технические средства обучения

2.1. Мультимедийный центр

2.2. Компьютер

2.3. Учебные кинофильмы

2.4. Аудиозаписи

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

3.1. Мяч малый (теннисный)

3.2. Палка гимнастическая

3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей

3.5. Конусы

Подвижные и спортивные игры

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

3.13. Компрессор для накачивания мячей

3.14. Легкий резиновый мяч

3.15. Кубики

Измерительные приборы

3.16. Секундомер

Измерительная рулетка