

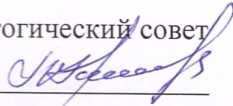
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ ООШ №5 города Новошахтинска

РАССМОТРЕНО

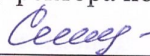
Педагогический совет



Л.Н. Коваленко  
Протокол №1  
от «29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



И.М.Семенова  
Протокол №1  
от «29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.Н.Коваленко  
Приказ №79  
от «29» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры»**

для обучающихся 6 класса

**город Новошахтинск2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана в соответствии с положением о рабочей программе педагога

### Цели и задачи

Основными **целями** курса « Спортивные и подвижные игры» для 6 класса, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, являются:

1. Сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.
2. На основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

Обучающие:

- повышение уровня овладения приемов волейбола и баскетбола посредством подвижных игр;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;

• развитие силы и ловкости опорно-двигательного аппарата школьников. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Программа « Спортивные и подвижные игры» предназначена в качестве курса по выбору спортивно- оздоровительного направления для учащихся 6 классов.

Возраст учащихся 12-13 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа реализуется 4 модулями, каждый из которых рассчитан на 8 (10 в третьей четверти) часов из расчета 1 час в неделю в течение 1 четверти. Из них на изучение теоретического материала отводится 4 часа, на практические занятия 30 часов. Часы практических занятий будут использованы для: подвижных игр, направленных на освоение элементов волейбола (15 часов), подвижных игр, направленных на освоение элементов баскетбола (15 часов), (и т.д.)

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- правилам игры в волейбол и баскетбол;
- основным элементам волейбола (подача, прием, пас, удар с нападением, блок);
- основным элементам баскетбола (передача, ведение, бросок в кольцо);
- понимать жесты судьи в волейболе и баскетболе;
- через игровую форму, пионербол и эстафеты, осваивать волейбол и баскетбол.

#### **Обучающийся получит возможность:**

- освоить основные элементы волейбола и баскетбола;
- в игровой форме освоить правила игры в волейбол и баскетбол.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- повысят уровень функционального состояния ССС и дыхательной системы;
- научатся организовывать свою жизнедеятельность с понятием «здоровый образ жизни»;
- научатся работать в парах и в группах;
- установка на здоровый образ жизни;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные результаты:**

##### Регулятивные

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### Коммуникативные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

#### Познавательные

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах фитнеса, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой деятельностью.
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.
- определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения цели;
- разрешать конфликты.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, в активном включении в здоровый образ жизни;
- укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- инициирование и организация шефства как позитивного опыта сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям,

оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### Содержание рабочей программы (1,2,4 модуль)

| №<br>п/п | Раздел                                     | Основные изучаемые вопросы   |
|----------|--|--|
| 1.       | Введение. Охрана труда.                    | 1. Знакомство с коллективом.<br>2. Знакомство с программой курса.<br>3. Выявление физических способностей учащихся.<br>4. Правила техники безопасности и правил поведения на занятиях. |
| 2.       | Что такое подвижные игры.<br>Правила игры. | Принцип построения занятий. Разбор правил игры.  |
| 3.       | Комплекс игр на изучение игры «волейбол».  | Изучение основных элементов игры.  |
| 4.       | Комплекс игр на изучение игры «баскетбол». | Изучение основных элементов игры.  |

### Содержание рабочей программы (3 модуль)

| №<br>п/п | Раздел                                     | Основные изучаемые вопросы   |
|----------|--|--|
| 1.       | Введение. Охрана труда.                    | 1. Знакомство с коллективом.<br>2. Знакомство с программой курса.<br>3. Выявление физических способностей учащихся.<br>4. Правила техники безопасности и правил поведения на занятиях. |
| 2.       | Что такое подвижные игры.<br>Правила игры. | Принцип построения занятий. Разбор правил игры.  |
| 3.       | Комплекс игр на изучение игры «волейбол».  | Изучение основных элементов игры.  |
| 4.       | Комплекс игр на изучение игры «баскетбол». | Изучение основных элементов игры.  |

**Тематическое планирование курса «Подвижные игры»  
(1,2,4 модуль)  
на 2023 – 2024 учебный год**

| № п/п                 | Раздел  | Количество часов | Воспитательный компонент  |
|-----------------------|---|------------------|---|
| 1                     | Охрана труда. Техника безопасности. Принцип построения занятия.                 | 1                | Беседа «Техника безопасности».                                      |
| 2                     | Значение разминки. Комплекс упражнений для разминки.                            | 1                | Изучения комплекса упражнений, на месте и в движении, для разминки. |
| 3                     | Освоение правил игры и элементов игры в волейбол, посредством подвижных игр.    | 2                | Подвижная игра «Пионербол».   |
| 4                     | Освоение элементов игры в баскетбол, посредством эстафет с баскетбольным мячом. | 2                | Эстафеты с волейбольным мячом.                                      |
| 5                     | Проведение игры в пионербол, подсчет очков.                                     | 2                | Подвижная игра «Пионербол». Изучение жестов судьи.                  |
| <b>Итого: 8 часов</b> |   |                  |   |

**Тематическое планирование курса «Подвижные игры»  
(3 модуль)  
на 2023 – 2024 учебный год**

| № п/п                  | Раздел  | Количество часов | Воспитательный компонент  |
|------------------------|---|------------------|---|
| 1                      | Охрана труда. Техника безопасности. Принцип построения занятия.                 | 1                | Беседа «Техника безопасности».                                      |
| 2                      | Значение разминки. Комплекс упражнений для разминки.                            | 1                | Изучения комплекса упражнений, на месте и в движении, для разминки. |
| 3                      | Освоение правил игры и элементов игры в волейбол, посредством подвижных игр.    | 2                | Подвижная игра «Пионербол».   |
| 4                      | Освоение элементов игры в баскетбол, посредством эстафет с баскетбольным мячом. | 2                | Эстафеты с волейбольным мячом.                                      |
| 5                      | Проведение игры в пионербол, подсчет очков.                                     | 4                | Подвижная игра «Пионербол». Изучение жестов судьи.                  |
| <b>Итого: 10 часов</b> |   |                  |   |

**Календарно-тематическое планирование курса «Подвижные игры»  
(1,2,4 модуль)  
на 2023 – 2024 учебный год**

| №<br>п/п | Дата |      | Раздел   | Формы<br>организации | Виды<br>деятельност<br>и             |
|----------|------|------|--|----------------------|--------------------------------------|
|          | план | факт |  |                      |                                      |
| 1        |      |      | Охрана труда. Т.Б. на занятиях. Принцип построения занятия. Знакомство с группой.          | Беседа               | Познавательная.<br>Досуговое общение |
| 2        |      |      | Значение и функции разминки. Комплекс упражнений для разминки.                             | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 3        |      |      | Изучение правил игры в волейбол на примере подвижной игры «Пионербол».                     | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 4        |      |      | Изучение основных элементов волейбола на примере подвижной игры «Пионербол».               | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 5        |      |      | Изучение элементов игры в баскетбол, посредством проведения эстафет с баскетбольным мячом. | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 6        |      |      | Изучение элементов игры в баскетбол, посредством проведения эстафет с баскетбольным мячом. | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 7        |      |      | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков.  | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 8        |      |      | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков.  | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |



**Календарно-тематическое планирование курса «Подвижные игры»  
(3 модуль)  
на 2023 – 2024 учебный год**

| №<br>п/п | Дата |      | Раздел   | Формы<br>организации | Виды<br>деятельности                 |
|----------|------|------|--|----------------------|--------------------------------------|
|          | план | факт |  |                      |                                      |
| 1        |      |      | Охрана труда. Т.Б. на занятиях. Принцип построения занятия. Знакомство с группой.          | Беседа               | Познавательная.<br>Досуговое общение |
| 2        |      |      | Значение и функции разминки. Комплекс упражнений для разминки.                             | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 3        |      |      | Изучение правил игры в волейбол на примере подвижной игры «Пионербол».                     | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 4        |      |      | Изучение основных элементов волейбола на примере подвижной игры «Пионербол».               | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 5        |      |      | Изучение элементов игры в баскетбол, посредством проведения эстафет с баскетбольным мячом. | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 6        |      |      | Изучение элементов игры в баскетбол, посредством проведения эстафет с баскетбольным мячом. | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 7        |      |      | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков.  | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 8        |      |      | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков.  | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |
| 9        |      |      | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков.  | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная            |

|    |  |  |   |                      |                           |
|----|--|--|---|----------------------|---------------------------|
| 10 |  |  | Проведение игры «Пионербол». Подсчет очков. | Практическое занятие | Спортивно-оздоровительная |
|----|--|--|---|----------------------|---------------------------|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781145

Владелец Коваленко Людмила Николаевна

Действителен с 20.01.2024 по 19.01.2025