

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «2 Хомуस्ताхская средняя общеобразовательная школа им. Е.П.Сивцева муниципального образования «Намский улус» РС(Я)»

Рассмотрено

на заседании МО учителей ЕПЦ

Руководитель МО

 / Копырина Т.А./

« 29 » августа 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Охлопков О.А./

« 30 » августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор

 /МБОУ «2Хомуस्ताхская СОШ»
/Старков А.А./

« 30 » августа 2021г.



Рабочая программа

Внеурочной деятельности по физической культуре

«спортивные игры» для 6 класса

на 2021-2022 учебный год,

(32 часа, 1 час в неделю)

Составил:

учитель физической культуры

Копырин Иван Николаевич

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» для обучающихся 6 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС. По учебному плану на изучение внеурочной деятельности по физической культуре «спортивные игры» в 6 классе отводится 1 час в неделю, итого 35 часов в год. Но связи с выпадением праздничных дней на 23.02.2022 и каникулярные дни по расписанию уроков, фактически КТП рассчитана на 32 часа.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительный волейбол (пионербол), баскетбол, футбол, носит общеобразовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

Цель: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

Задачи:

- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного курса.

Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность,

основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Спортивные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Методика проведения спортивных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 5 классах предлагается проводить занятия в форме спортивных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате освоения содержания учебного курса спортивные игры учащиеся 5 класса получают возможность иметь

представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- личной гигиене;
- о правилах спортивных игр;

Получат возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению спортивных игр.
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры и спортивную игру баскетбол, волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять технику различных передач и бросков мяча;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменом;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять тестовые нормативы;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол;
- осуществлять судейство на соревнованиях.

Универсальными компетенциями учащих на этапе среднего общего образования по программе «Мир спортивных игр» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- 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 освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по спортивным играм являются следующие умения:

- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия спортсменов;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- осуществлять судейство соревнований.

Места учебного курса в учебном плане

Настоящая программа реализуется за счёт часов базисного учебного плана, выделенных на внеурочную деятельность и рассчитана на детей 6 класса. Срок реализации программы – 1 год, количество занятий в неделю – 1, общее количество часов – 32.

Основы знаний о физической культуре

Содержание курса внеурочной деятельности

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития спортивных игр и первых соревнований. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Баскетбол, волейбол, футбол в Российской Федерации на современном этапе.

Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутришкольном, районном, городском уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Баскетбол

На освоение техники перемещений, остановок: поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передачи мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.
На освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли).

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение(5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передачи мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Футбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- старты из различных и. п.; стойки игрока, перемещения приставными шагами, боком

На освоение ударов по мячу и остановок мяча.

- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба; вбрасывание из-за боковой линии с места, с шага.

На освоение техники ведения мяча.

- ведение по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением.

На освоение техники ударов по воротам

- удары по воротам на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча, игра вратаря.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

На освидение изрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведение		Примечание
			плану	факт	
1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	08.09		
2	История развития волейбола	1	15.09		
3	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	22.09		
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1	29.09		
5	Передачи сверху двумя на месте.	1	06.10		
6	Игра в пионербол	1	13.10		
7	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м.	1	20.10		
8	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	27.10		
9	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	10.11		
10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	17.11		
11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	24.11		
12	Нападающий бросок двумя руками	1	01.12		
13	Нападающий бросок одной рукой	1	08.12		
14	Соревнования по пионерболу	1	15.12		

15	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	22.12		
16	. История развития баскетбола.	1	12.01		
17	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	19.01		
18	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	26.01		
19	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	02.02		
20	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1	09.02		
21	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	16.02		
22	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	02.02		
23	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	09.03		
24	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	16.03		
25	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	1	06.03		
26	Соревнования по баскетболу	1	13.04		
27	Техника безопасности при занятиях фитболом	1	20.04		
28	История развития футбола.	1	27.04		

29	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	04.04		
30	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	1	11.05		
31	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	18.05		
32	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	25..05		