

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1

РАССМОТРЕНА  
на заседании кафедры  
общеразвивающих дисциплин  
протокол от 30.08.21 № 1

ПРИНЯТА  
педагогическим советом,  
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ СОШ №1  
от 01.09.2021 № 86-д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**

**6 класс**

Разработана

Макаровой Г.М., Воскобойник А.И.,  
Муруговой В.Д.,  
учителями физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов образовательных учреждений В.И. Ляха, рассчитана на 17 часов для обучающихся 6 классов. В 6 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

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 высоко нравственных, 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

**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;

- формирование 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, принятие 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 ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения в парах. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. Подвижные игры. Специальные беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание.

### **Элементы баскетбола**

Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. Ведение мяча изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3. Эстафеты баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. Эстафеты баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.

### **Элементы волейбола**

Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Специальные беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подачи. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подачи. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Номер занятия	Тема
1	Общеразвивающие упражнения в парах.
2	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
3	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
4	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
5	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
6	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Специальные беговые, на месте. Стойка игрока.
7	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подачи.
8	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подачи.

9	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.
10	Ведение мяча изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
11	Ведение мяча изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3.
12	Эстафеты баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
13	Эстафеты баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.
14	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
15	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.
16	Подвижные игры. Специальные беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища.
17	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание.