

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Надеждинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
МО учителей естественно-
математического цикла _____/
Протокол №1 от 22.08.2022 г. _____/Амбарникова Г.Н./
Протокол № 1
от 23.08.2022 г.

Согласовано:
Зам.директора по УВР
_____ / Е.Н.Агеева/

Утверждено:
Приказ № 67 от 23.08.2022 г.

Директор школы:
_____ /Л.И.Дубенская/

Рабочая программа

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению

« Общая физическая подготовка »

6 класс

составитель программы: Логачев Ю.А.

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа рассчитана на 34 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 классов (12-13 лет).

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа внеурочной деятельности рассчитана на учащихся 6 класса. Количество часов 34 с учётом – 1 занятие в неделю. Она предусматривает проведение практических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- ✓ 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;
- ✓ создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- ✓ развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

2. Особенности программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности знакомит учащихся со спортивными играми. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь спортивные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности спортивной игры. В основу программы для учащихся 6-

го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

3. Содержание программы:

1. Футбол – 5 часов.

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

2. Русская лапта. - 6 часов.

Русская лапта. Основные правила игры.

Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.

Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча .

Игра в защите. Осаливание.

Игра в нападении. Перебежки.

3. Волейбол - 6 часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

4. Настольный теннис – 5 часов.

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

5. Бадминтон – 6 часов.

Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.

Техника выполнения ударов.

Техника выполнения подачи.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

6. Баскетбол - 6 часов.

Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.

Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.

Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

4. Учебно-тематический план внеурочной деятельности 6 класс.

№	Наименование темы	Кол-во часов по программе
I.	Футбол.	5
1.	Техника передвижения. Инструктаж по ТБ. Удары по мячу головой, ногой	1
2.	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
3.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
4.	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
5.	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
II.	Русская лапта.	6
1.	Русская лапта. Основные правила игры.	1
2.	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении и защите.	1
3.	Стойки и перемещения, удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1
4.	Игра в защите. Осаливание.	1
5.	Игра в нападении. Перебежки.	2
III.	Волейбол.	6
1.	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2.	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	1
3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1

4.	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
5.	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
6.	Контрольные игры и соревнования.	1
IV.	Настольный теннис.	5
1.	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
2.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	1
3.	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	1
4.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
V.	Бадминтон.	6
1.	Основы техники и тактики. Способы держания ракетки.	1
2.	Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.	1
3.	Техника выполнения ударов.	1
4.	Техника выполнения подачи.	1
5.	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	2
VI.	Баскетбол.	6
1.	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
2.	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
3.	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
5.	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
6.	Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.	1
ИТОГО:		34

5. Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

6. Организация работы.

Кол-во обучающихся до 20 человек.

Занятия проходят 1 раз в неделю.

Материально-техническое обеспечение:

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 77 с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Ручной мяч: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011 – 63с. : (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012 - 80с. :. (Работаем по новым стандартам).

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А.

Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).