

Частное общеобразовательное учреждения «Санкт-Петербургская школа «ГТИШБ»



**Рабочая программа по внеурочной деятельности: «Подвижные игры» 6  
класса**

г. Санкт-Петербург

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Подвижные игры: спортивная подготовка» 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. Образовательная программа основного общего образования ЧОУ «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса»
6. Учебный план внеурочной деятельности ЧОУ «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса» на 2017-2018 учебный год
7. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2014.

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

Курс предназначен для учащихся 6 класса ЧОУ «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса».

**Цель программы:** Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, 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 «Подвижные игры: спортивная подготовка» ориентирована

на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014.

## Основное содержание курса

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры: спортивная подготовка» входит в спортивно-оздоровительное направление плана Частного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса» на 2017-2018 учебный год.

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.

<b>№п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры: спортивная подготовка» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ЧОУ «Санкт-Петербургская школа театра, телевидения и шоу-бизнеса».

#### **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).

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности, необходимые материалы	Количество часов	Дата
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				
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	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i>	1	
4	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
5	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
6	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	
7	Эстафетный бег, упражнения на развитие	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ	1	



	скоростно-силовых качеств.	<i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>		
<b>8</b>	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	
<b>9</b>	Техника отталкивания и разбега, приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	
<b>10</b>	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч</i>	1	
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>				
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1	
<b>2</b>	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
<b>3</b>	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
<b>4</b>	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
<b>5</b>	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
<b>6</b>	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
<b>7</b>	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, скакалки</i>	1	
<b>8</b>	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
<b>9</b>	ОРУ. Игра ««Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	

<b>10</b>	ОРУ. Эстафеты парами.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки</i>	1	
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>				
<b>1</b>	Техника безопасности на <b>волейболе</b> . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	
<b>2</b>	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	
<b>3</b>	Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>4</b>	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>5</b>	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>6</b>	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>7</b>	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>8</b>	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>9</b>	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>10</b>	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>11</b>	Верхняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>12</b>	Итоговый контроль: подача на точность	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
<b>13</b>	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	

14	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	
----	-----------------------	--	---	--

## Планируемые результаты изучения курса

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Подвижные игры: спортивная подготовка» 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.

# 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

3.17. Измерительная рулетка

## **ЛИСТ КОРРЕКЦИИ**