МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Заринского района по образованию и делам молодежи

МКОУ "Стародраченинская СОШ"

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете _____ протокол №10 от «28» 082024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Стародрачёнинскаяс.о.ш.» _____ Сентякова А.А. приказ №100 от «28» 082024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2724856)

Курса внеурочной деятельности «Двигательная активность »

для обучающихся 6 класса

Стародраченино 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
   - представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
   - навыков конструктивного общения;
   - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
   - пропаганда здорового образа жизни;
   - Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
   - отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
     а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
     б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .
2. ***Обучение:***
   - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
   - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
   - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
   - упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 курса 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 по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Всего	34

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. История развития физической культуры в России (СССР). Физиологические особенности собственного организма.	1
2	Легкая атлетика	Виды стартов. Старт с опорой на одну руку. Ускорения. Бег 500-1000 м. Метание малого мяча с разбега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1
3	Легкая атлетика	Беговые упражнения . Бег 6 мин (без учета времени)	1
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 2000 м.	1
5	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Пряжки на скакалке. Развитие скоростных качеств.	1
6	Легкая атлетика	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Подтягивание. Многоскоки. Эстафеты.	1
7	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. История волейбола. Техника передвижений, стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1
8	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками. Челночный бег4*9м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
9	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
10	Волейбол	Прием мяча снизу.Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с мячом и элементами волейбола.	1

11	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача	1
12	Волейбол	Передача мяча через сетку. Эстафета. Игра в волейбол.	2
13	Волейбол	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	2
14	Волейбол	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Передача мяча через сетку. Эстафета.	1
15	Волейбол	Игра в волейбол.	2
16	Баскетбол	Техника передвижений, стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
17	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол	1
18	Баскетбол	Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.	1
19	Баскетбол	Ловля и передача мяча (техника).Ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1
20	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо Ведение мяча с изменением направления.	1
21	Баскетбол	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Ловля и передача мяча.	1
22	Баскетбол	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Учебная игра	1
23	Баскетбол	Отработка броска одной рукой по кольцу. Игра в баскетбол.	1
24	Баскетбол	Игра в баскетбол.	2
25	Гимнастика	Основы знаний. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров.	1
26	Гимнастика	Эстафеты с гимнастическими обручами, мячами, скакалками. Мост из положения стоя	2
27	Гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
28	Гимнастика	Акробатические соединения (из разученных элементов). Эстафеты.	1
29	Гимнастика	Полоса препятствий.	1

Содержание курса

Раздел «Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу можно освоить в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Легкая атлетика»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел «Волейбол»

Игра по правилам.

Раздел «Баскетбол»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Малые мячи;
Маты;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).