

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 г.Темрюка
муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
Протокол № 1 от ____ августа 2017г.
Председатель педагогического совета
_____ Л.В.Величко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ступень образования (класс) : основное общее (6 «а», «б», «в», «г» классы)

Количество часов : всего 136 часов в год

Уровень: *базовый*

Учитель : Игорь Васильевич Калашников

Программа разработана на основе рабочих программ по физической культуре. Предметная линия учебников. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г. и рабочей программы внеурочной деятельности по лёгкой атлетике (работаем по ФГОС). Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г., разработанной учителем ФК И.В.Калашниковым и утверждённой решением педагогического совета, Протокол №1 от 30августа 2017г.

Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 1 год обучения общим объёмом 136 часов : в каждом из 6 «а», 6 «б», 6 «в», 6 «г» классах по 34 часа в год. Выбор курса определяется желанием учащихся 6-ых классов, возможностями и материально – техническим оснащением образовательного учреждения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (по 1 часу в неделю в 6 «а», «б», «в», «г» классах внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных и аудиторных активных занятий.

Целью программы факультативных занятий факультатива данного курса является формирование у учащихся 6-ых классов школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *совершенствование* навыков и умений для сдачи испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;

- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования 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;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Таблица тематического распределения количества часов

№	Название модуля, разделы	Рабочая програм-ма	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся (УУД)
			6 – ые классы				
			«А»	«Б»	«В»	«Г»	
	Всего часов	136	34	34	34	34	
1.	Подвижные игры	28	7	7	7	7	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
2.	Спортивные игры	40	10	10	10	10	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	28	7	7	7	7	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических</p>

							упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4.	Лёгкая атлетика	40	10	10	10	10	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять физические качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков различных мячей

Основное содержание программы

1 раздел		Кол – во часов
Подвижные игры		28
1	Подвижные игры на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки Бег сороконожек, Вызов номеров, У ребят порядок строгий, Кто быстрее?, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой, Запрещённое движение	
2 раздел		
Спортивные игры		40
2.1	Футбол	10
2.2	Гандбол	10
2.3	Баскетбол	10
2.4	Волейбол	10
3 раздел		
Гимнастика с элементами акробатики		28
3.1	Гимнастические упражнения	7
3.2	Гимнастическая комбинация	7
3.3	Эстафеты с элементами гимнастики	7
3.4	Строевые упражнения	7
4 раздел		
Лёгкая атлетика		40
4.1	Прыжки (с места, с разбега, через скакалку)	10
4.2	Бег (спринт, челночный бег)	10
4.3	Метание и броски	10
4.4	Эстафеты на основе лёгкой атлетики	10

1. **Подвижные игры:** Развивать ловкость, координацию. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся, с использованием добавочного материала, дополняющего содержание учебного материала по физической культуре. Подвижные игры: на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки, Вызов номеров, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой – гармонично развивают физические качества учащегося.
2. **Спортивные игры:** закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры по базовым видам спорта: волейбол, гандбол, баскетбол, мини – футбол. Выполнение технических приёмов и действий; играть в данные спортивные дисциплины по правилам, знать и правильно применять стойки игрока; передача, ведение мяча. Совершенствовать командные тактические действия и построения в нападении (атаке) и защите.
3. **Гимнастика с элементами акробатики:** Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых приёмов на месте («направо», «налево», «кругом»). Развитие гибкости, силы, координации. Выбирать упражнения и составлять комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, гимнастическом мате. Упражнения на развитие координации.
4. **Лёгкая атлетика:** Развитие выносливости, силы, скорости, координации движений. Выполнять упражнения и участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике по правилам данного вида спорта и соблюдать меры безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча весом 150г. Метание турбоснаряда.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. *Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:* приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о взаимодействии, понимание партнёра.
2. *Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:* развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.
3. *Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

Формы контроля

- Тестирование «ГТО»
- Физкультурно – массовые и спортивные состязания
- Спартакиада: соревнования по спортивным играм

Методические рекомендации

Программа кружковых занятий спортивно-оздоровительного направления включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью школьников данного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

Материально – техническое обеспечение

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр(волейбол, баскетбол)
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи гандбольные
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- манишки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)
- гантели 3 – 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное

Список учебно-методической литературы

1. Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
3. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 классы. Авторы – составители И.В.Барминова и др. – Волгоград: Учитель. 2013г.
4. Учебник по физической культуре 5 – 9 классы. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г.
5. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
6. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители И.В.Лебедева, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.

СОГЛАСОВАНО

заседание МО учителей

Протокол № 1 от __ августа 2017г.

Руководитель МО учителей ФК

_____ Т.В.Куприянова

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по НМР

_____ С.А.Кириченко

_____ августа 2017 г.

Согласовано

Зам.директора по НМР

_____ С.А.Кириченко

«__» _____ 2017 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 г.Темрюка
муниципального образования Темрюкский район

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Спортивные звёздочки»

По внеурочной деятельности

Классы 6 «а», «б», «в», «г»

Учитель *Калашиков Игорь Васильевич*

Количество часов: всего – 34, в неделю – 1 час

Планирование составлено на основе : *В.И.Лях. Рабочие программы.*

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2011г и рабочей программы внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г., разработано учителем физической культуры И.В.Калашиковым и утверждено решением педагогического совета,Протокол №1 от ___ августа 2017г

Календарно – тематическое планирование
по внеурочной деятельности для учащихся 6 –ых классов

№ п/п	Тема занятий	Дата		Оборудование	Универсальные учебные действия
		План.	Факт.		
Подвижные игры 7 часов					
1	ТБ при п/и. П/и «Салки»			Рулетка	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
2	П/и с мячами			Мячи	
3	П/и «Пионербол»			свисток	
4	П/и на основе гандбола			разметка	
5	П/и на основе волейбола			для игры в волейбол	
6	П/и на основе мини-футбола			, мини-футбол	
7	П/и на основе баскетбола				
Спортивные игры 5 часов					
8	ТБ при играх. Мини-футбол			Футбольные мячи	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>
9	Ведение мяча. Эстафеты			Разметка	
10	Упр. в группах			для игры в футбол	
11	Передача мяча. Игра				
12	Эстафеты с элементами футбола				
Гимнастика с элементами акробатики 7 часа					
13	ТБ при гимнастике. Строевые упр.			Гимнастические маты	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной</p>
14	ТБ. Кувьрки			турник	
15	ТБ. Висы			рулетка	
16	ТБ. Подтягивания			скакалки	
17	Упр. на гибкость. ГТО			свисток	
18	Эстафеты с элементами гимнастики			ш/стенка	
19	ТБ. Лазания			обручи	

Спортивные игры 5 часов				
20	ТБ при гандболе. Мини-гандбол			<p>Гандбольная разметка гандбольные мячи свисток фишки секундометр</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
21	Передача мяча			
22	Эстафеты на основе гандбола			
23	Броски мяча. Учебная игра			
24	Тактика игры в защите и атаке			
Лёгкая атлетика 10 часов				
25	ТБ, Прыжки с/м			<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
26	Соревнования в беге на 30 м		Разметка для занятий л/атлетикой	
27	Челночный бег			
28	Эстафеты с различными видами бега		рулетка	
29	Тесты ГТО		мячи 150г	
30	Эстафеты с элементами л/а		свисток	
31	ТБ. Метание мяча 150г		секундометр	
32	Техника метания с разбега		метательные снаряды	
33	Броски набивного мяча 1кг			
34	Эстафеты			
ИТОГО 34 часа				