

Приложение к ООП ООО  
УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ СОШ № 4  
Виноградов М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности

**«Игры с мячом»  
6 класс**

Калининград, 2023

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игры с мячом»

### Личностные:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
  - расширение двигательного опыта,
  - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

### Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

**Коммуникативные УУД:**

- *владение культурой речи, ведение диалога* в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- *владение умением вести дискуссию*, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

**Регулятивные УУД:**

- формирование умения *планировать режим дня*, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование*, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- *владение умением формулировать цель и задачи* индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *рациональное планирование учебной деятельности*, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- *составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
- работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и *корректировать план*).

**Познавательные УУД:**

- *владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;*

*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;*

*– извлекать информацию, представленную в разных формах;*

*– устанавливать причинно-следственные связи;*

*– строить рассуждения;*

- *понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*

- *понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.*

### **Предметные результаты:**

включают освоенный обучающимися в процессе изучения предмета физической культуры опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*

- *овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*

- *взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*

- *выполнение простых акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;*

- *выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.*

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>
---

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Методы обучения:**

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

**Режим занятий:** объем внеурочной деятельности рассчитан на один год 35 учебных часов, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

**Формы представления результатов (промежуточная аттестация):** эстафеты, командные соревнования.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Упражнения на закрепление и совершенствование физических качеств.

Навыков бега, развитие скоростных способностей (Игры: «Удочка», «Волки и зайцы», «Чай-чай выручай», «Охотник», эстафеты)

Навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей (Игры: «Прыжки по полосам», «Попрыгунчик», «Салочки на одной ноге», «Удачный прыжок», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Совушка»)

Навыков метания на дальность и точность (Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Живая цель», «Мячом в цель», «Выбивало», «Охотники и лисицы», «Снайперы», прыжки со скакалкой)

Навыков на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах (Игры: «Лови - не лови», «Чей отскок дальше», «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Удачный прыжок», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка»)

Навыков выносливости (Игры: «Вызывай смену», «Ловля цепочкой», «Бег командами», «Догонялки на марше», эстафеты (с обручами, скакалками и т.д.).

Волейбол. Специальные движения (подбрасываем мяч на нужную высоту и расстояние, передача мяча с собств. подбрасыванием на месте, после перемещений подвод.) Упражнения для овладения передачами: «Пионербол», «Перестрелка», «мини-волейбол», (игра по упрощенным правилам).

### Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Челночный бег 8х9 м. Развитие скоростных качеств.	1
2	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 500м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1
3	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые и прыжковые упражнения . Медленный бег 8 мин. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
4	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений: перемещение в стойке; стойка игрока. передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(ускорения)	1
5	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху стоя у стены. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6	<b>Волейбол</b>	Совершенствование передачи мяча сверху после набрасывания партнёром. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу после набрасывания партнёра. Подвижные игры с элементами волейбола. Упражнения на «пресс».	1
7	<b>Волейбол</b>	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения. Прием мяча снизу после перемещения. Игра «пионербол» с элементами волейбола. Прыжковые упражнения.	1
8-9	<b>Волейбол</b>	Совершенствование передачи мяча сверху стоя у стены, прием мяча снизу после набрасывания партнёра через сетку. Нижняя прямая подача у стены. Многоскоки.	2
10-11	<b>Волейбол</b>	Спец. беговые и прыжковые упражнения. «Напрыжка» игрока, после выполнения стойки. Совершенствование передачи мяча сверху над собой. Совершенствование нижней прямой подачи через сетку с 3-5 м. Прыжковые упражнения.	2

12-13	<b>Волейбол</b>	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя боковая подача через сетку с расстояния 3-5 м. Упражнения на «пресс».	2
14-15	<b>Волейбол</b>	Совершенствование верхней прямой подача с расстояния 4-6 м. Приём мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. Упражнения с набивными мячами.	2
16	<b>Баскетбол</b>	Совершенствование техники передвижения игрока. Стойки игрока. Остановка прыжком. Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжковые упражнения.	1
17	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи в парах. Техника остановки игрока на два шага, бросок в кольцо одной рукой с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол без ведения мяча. Передачи набивного мяча.	1
18	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой и с изменением направления, с передачей двумя руками от груди; одной от плеча; двумя из-за головы. Сгибание-разгибание рук от скамейки.	1
19	<b>Баскетбол</b>	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча (правой и левой поочередно) Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища (упражнения на пресс). Челночный бег 8x9 м.	1
20-21	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления обводя стойки. Совершенствование передач мяча. Игра в баскетбол 2x2. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжковые упражнения.	2
22-23	<b>Баскетбол</b>	Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. Совершенствование передач мяча. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Игра в мини-баскетбол 3*3. Упражнения на «пресс».	2
24-25	<b>Баскетбол</b>	Совершенствование техники передвижения и остановки игрока. Комбинация: ведение мяча, выполнение двух шагов, бросок одной рукой в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2
26-27	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо в прыжке, после ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Челночный бег 8x9 м.	2
28	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приёмы на месте. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1

29	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед, переход в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове опорой на руки с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
30	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Подвижные игры с мячами.	1
31	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Двусторонняя игра в баскетбол.	1
32	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств (челночный бег 4X10 м). Эстафетный бег (передача палочки). Двусторонняя игра в футбол.	1
33	<b>Легкая атлетика</b>	Спец. беговые упр. Бег 10мин. Подвижные игры. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Двусторонняя игра в волейбол.	1
34	Промежуточная аттестация	Эстафета (командные соревнования)	1