

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области
Муниципальное образование "Одинцовский городской округ
Московской области"

МБОУ Одинцовская СОШ № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель
ШМО

Мочалов М.А.
Протокол №1 от «29»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист

Руденко А.В.
Протокол №1 от «30»
08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Ежова М.В.
Приказ № 265 от «31»
08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
6 «А» «Б» «В» «Г» классы
основное общее образование
(ФГОС ООО)

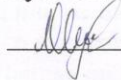
Составил учитель физической культуры
Мочалов Михаил Александрович

Одинцово 2023

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Мочалов М.А.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «спортивные игры»

6 класс

(ФГОС НОО)

Составитель: Панфилов Степан Вячеславович,
учитель физической культуры

г. Одинцово, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической.

Спортивные игры способствуют развитию быстроты, силы, ловкости и специальной выносливости к выполнению работы переменной мощности. Большой объем тренировочных нагрузок требует также развития общей выносливости.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми разнообразны. Сложность их обусловлена тем, что спортсмен должен вести мяч, выполнять передачи и другие игровые приемы непосредственно в момент быстрого передвижения по площадке. В спортивных играх, как в других видах спорта, необходима автоматизация двигательных навыков. Чем она выше, тем эффективнее деятельность спортсмена. Автоматизировано должны осуществляться отдельные игровые приемы.

Занятия спортивными играми совершенствуют подвижность нервных процессов. Подвижность нервных процессов необходима не только для быстрой смены структуры и темпа движений, но и для соответствующего изменения деятельности органов дыхания и кровообращения.

Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
2. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
3. формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
4. обучение технике и тактике спортивных игр;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
7. воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса в плане внеурочной деятельности

На изучение курса отводится по 1 часу в неделю в 5-9 классах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- интерес к прогулкам на природе; подвижным играм; участию в спортивных соревнованиях; физкультурно-оздоровительных мероприятиях; занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог со сверстниками, другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметными результатами освоения курса «Спортивные игры» станут:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6 КЛАСС

1. Подвижные игры

1. Игры с бегом
2. Игры с метанием
3. Игры с прыжками

2. Баскетбол

1. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.
2. Остановка двумя руками и прыжком.
3. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.
5. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
6. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

3. Волейбол

1. Основные линии разметки спортивного зала. Закрепление техники передачи
2. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения.
3. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.
4. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).
5. Прием мяча. Прием подачи.
6. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.
7. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.
8. Подвижные игры, эстафеты с мячом.

4. Футбол

1. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
3. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой.

4. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.
5. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
6. Игра в мини-футбол.
7. Подвижные игры на основе футбола («Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 А, Б, В, Г КЛАССЫ

Содержание	Кол-во часов
Формирование системы знаний о ЗОЖ	В процессе занятий
Подвижные игры	
Игры с элементами бега	4
Игры с метанием	2
Игры с прыжками	2
Баскетбол	
Передача и ведение мяча	2
Броски мяча в корзину	2
Игры на основе баскетбола	4
Волейбол	
Передача мяча	2
Прием и подача мяча	2
Игры на основе волейбола	4
Футбол	
Передача и ведение мяча	2
Остановка мяча. Удары по воротам	2
Игры с элементами футбола	6
ВСЕГО:	34

Поурочное планирование 6 А, Б, В, Г классы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дата
	Раздел 1. Подвижные игры	
1	Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний», Игра «Вышибалы с перебежками», «Вышибалы с четырех сторон»	4-15.09.23
2	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания «Канатоходец», «Разойдись не упали», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек»	18-29.09
3	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву», Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч» Игра «Перестрелка», игра на внимание Игра «Волейбольная лапта»	2-20.10
	Раздел: «Баскетбол»	
4	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол	23.10-3.11
5	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра в баскетбол	6-17.11
6	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол Игра в баскетбол	27.11-22.12
	Раздел: «Волейбол»	
7	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол	25.12-12.01.24
8	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в пионербол с элементами волейбола	15-26.01
9	Игра по упрощённым правилам в волейбол.	29.01-09.02
10	Игра по упрощённым правилам в волейбол.	5-16.02
	Раздел: «Футбол»	
11	Варианты ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол	26.02-7.03
12	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Остановка мяча Игра в мини-футбол	11-22.03
13	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол	25.03-05.04
14	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини-футбол	15-26.04
15	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини-футбол	29.04-31.05

Поурочное планирование 6 «У» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	Техника безопасности при занятиях волейболом	06.09.2023	
2	История развития волейбола	13.09.2023	
3	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	20.09.2023	
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	27.09.2023	
5	Передачи сверху двумя на месте.	04.10.2023	
6	Игра в пионербол	18.10.2023	
7	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	25.10.2023	
8	Передачи после перемещения вперед. Бросок набивного мяча 1 кг.	01.11.2023	
9	Передачи после перемещения вперед. Техника нижней прямой подачи.	08.11.2023	
10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	15.11.2023	
11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	29.11.2023	
12	Нападающий бросок двумя руками	06.12.2023	
13	Нападающий бросок одной рукой	13.12.2023	
14	Соревнования по пионерболу	20.12.2023	
15	Техника безопасности при занятиях баскетболом	27.12.2023	
16	. История развития баскетбола.	10.01.2024	
17	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	17.01.2024	
18	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	24.01.2024	
19	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	31.01.2024	

20	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	07.02.2024	
21	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	14.02.2024	
22	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	28.02.2024	
23	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	06.03.2024	
24	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	13.03.2024	
25	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	20.03.2024	
26	Соревнования по баскетболу	27.03.2024	
27	Техника безопасности при занятиях фитболом	03.04.2024	
28	История развития футбола.	17.04.2024	
29	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	24.04.2024	
30	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	08.05.2024	
31	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	15.05.2024	
32	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	22.05.2024	
33	Ведение. Передачи в движении. Игра.	29.05.2024	
34	Удары по воротам. Отбор мяча.	30.05.2024	

Поурочное планирование 6 «С» класс

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту
1	Техника безопасности при занятиях волейболом	01.09.2023	
2	История развития волейбола	08.09.2023	

3	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	15.09.2023	
4	Перемещения в стойке, остановки, ускорения.	22.09.2023	
5	Передачи сверху двумя на месте.	29.09.2023	
6	Игра в пионербол	06.10.2023	
7	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	20.10.2023	
8	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	27.10.2023	
9	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	03.11.2023	
10	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	10.11.2023	
11	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	17.11.2023	
12	Нападающий бросок двумя руками	01.12.2023	
13	Нападающий бросок одной рукой	08.12.2023	
14	Соревнования по пионерболу	15.12.2023	
15	Техника безопасности при занятиях баскетболом	22.12.2023	
16	. История развития баскетбола.	29.12.2023	
17	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	12.01.2024	
18	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	19.01.2024	
19	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	26.01.2024	
20	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	02.02.2024	
21	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	09.02.2024	
22	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	16.02.2024	
23	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	01.03.2024	

24	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	15.03.2024	
25	Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча.	22.03.2024	
26	Соревнования по баскетболу	29.03.2024	
27	Техника безопасности при занятиях фитболом	05.04.2024	
28	История развития футбола.	19.04.2024	
29	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	26.04.2024	
30	Перемещения игрока. Ведение по прямой правой, левой.	03.05.2024	
31	Старты из различных и.п. Ведение с изменение направления. Передачи на месте.	09.05.2024	03.05
32	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	17.05.2024	
33	Ведение. Передачи в движении. Игра.	24.05.2024	
34	Удары по воротам. Отбор мяча.	31.05.2024	