

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ОКУНЁВО»  
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)  
ФИЛИАЛ УКТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

---

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий филиалом  
 В.И. Солодовников  
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ СОШ с. Окунёво  
Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Класс - 6 класс  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов по учебному плану:  
всего - 34 часа в год; 1 час в неделю  
Рабочую программу составил:  
учитель физической культуры  
**Ярошевич Александр Павлович**

2020/2021 учебный год

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ"**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **Коммуникативные:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Регулятивные:**

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

#### **Познавательные:**

- Формулирование цели
- Выделение необходимой информации
- Структурирование
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи
- Рефлексия
- Анализ и синтез
- Сравнение
- Классификации
- Действия постановки и решения проблемы.

### **Предметные результаты (на конец освоения курса)**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;



- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

#### **могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### **Воспитательные результаты.**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| Формы проведения занятий и виды деятельности |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |

| № | Тематический блок, раздел курса     | Основное содержание курса внеурочной деятельности | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 раздел<br>«Баскетбол»<br>12 часов | Стойки и перемещения                              | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 2 |                                     | Остановки баскетболиста                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 |                                     | Передачи мяча                                     | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).                                                                                                        |
| 4 |                                     | Ловля мяча                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 |                                     | Ведение мяча                                      | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.                                                                    |
| 6 |                                     | Броски в кольцо                                   | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.                                                                                                        |
| 7 |                                     | Игра в защите                                     | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                                                           |
| 8 |                                     | Игра в нападении                                  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без                                                                                                                                                                                                    |



|       |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                              |
|-------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                             |                                                      | изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 9     |                                             | Тестирование                                         | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                |
| 10-12 |                                             | Игра. Участие в соревнованиях                        | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.                                               |
| 13-15 | <b>2 раздел<br/>«Волейбол»<br/>12 часов</b> | Закрепление техники передачи                         | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку.                                       |
| 16-17 |                                             | Индивидуальные тактические действия в защите.        | Индивидуальные тактические действия в защите.                                                                                                                                |
| 18-19 |                                             | Верхняя прямая подача                                | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).                                                                                                       |
| 20-21 |                                             | Закрепление техники приема мяча с подачи             | Прием мяча. Прием подачи.                                                                                                                                                    |
| 22-24 |                                             | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4.                                                              |
| 25-26 | <b>3 раздел<br/>«Футбол»<br/>10 часов</b>   | Остановка катящегося мяча.                           | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.                                                                                                              |
| 27-29 |                                             | Ведение мяча                                         | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.                                             |
| 30-32 |                                             | Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)   | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.                                                     |
| 33-34 |                                             | Подвижные игры                                       | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4.                                                                                           |
|       |                                             |                                                      |                                                                                                                                                                              |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 КЛАСС**

| №     | Тема                                                 | Количество часов | Дата проведения                        |      |
|-------|------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|------|
|       |                                                      | Всего часов      | план                                   | факт |
| 1     | Стойки и перемещения                                 | 1                | 05.10.2020                             |      |
| 2     | Остановки баскетболиста                              | 1                | 12.10.2020                             |      |
| 3     | Передачи мяча                                        | 1                | 19.10.2020                             |      |
| 4     | Ловля мяча                                           | 1                | 26.10.2020                             |      |
| 5     | Ведение мяча                                         | 1                | 02.11.2020                             |      |
| 6     | Броски в кольцо                                      | 1                | 09.11.2020                             |      |
| 7     | Игра в защите                                        | 1                | 16.11.2020                             |      |
| 8     | Игра в нападении                                     | 1                | 23.11.2020                             |      |
| 9     | Тестирование                                         | 1                | 30.11.2020                             |      |
| 10-12 | Игра. Участие в соревнованиях                        | 3                | 07.12.2020<br>14.12.2020<br>21.12.2020 |      |
| 13-15 | Закрепление техники передачи                         | 3                | 28.12.2020<br>04.01.2021<br>11.01.2021 |      |
| 16-17 | Индивидуальные тактические действия в защите.        | 2                | 18.01.2021<br>25.01.2021               |      |
| 18-19 | Верхняя прямая подача                                | 2                | 01.02.2021<br>08.02.2021               |      |
| 20-21 | Закрепление техники приема мяча с подачи             | 2                | 15.02.2021<br>22.02.2021               |      |
| 22-24 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | 3                | 01.03.2021<br>15.03.2021<br>22.03.2021 |      |
| 25-26 | Остановка катящегося мяча.                           | 2                | 29.03.2021<br>05.04.2021               |      |
| 27-29 | Ведение мяча                                         | 3                | 12.04.2021<br>19.04.2021<br>24.04.2021 |      |
| 30-32 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)   | 3                | 03.05.2021<br>10.05.2021<br>17.05.2021 |      |
| 33-34 | Подвижные игры                                       | 2                | 24.05.2021<br>31.05.2021               |      |