

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 с углублённым изучением отдельных
предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №30
им. П.М. Коваленко»
ЭМР Саратовской области
Зизевская Т.Н. Зизевская
01 сентября 2021 г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

кружка «Игровая физкультура»

Наименование программы (курса) _____

«Физическая культура. Развитие физических качеств»

Составитель: Марчуков А.Н..

Возраст детей, класс: 12 лет, 6 класс

Срок реализации: 4 года

Энгельс, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Игровая физкультура» предназначена для обучающихся 6 «б» класса муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 30 с углубленным изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Коваленко Петра Михайловича» Энгельсского муниципального района Саратовской области, учитывая цели и задачи образовательной программы, программу развития школы.

Рабочая программа разработана на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания А.П. Матвеева 1-11 классы, Москва, Просвещение, 2012 год.

Программа обеспечена учебниками: А.П. Матвеев «Физическая культура» 6- 7 кл. Москва, Просвещение, 2016.

В соответствии с учебным планом и примерной программой на внеурочную деятельность по предмету «Физическая культура» в 6 классе отводится 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданское воспитание:

-формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2. Патриотическое воспитание:

-формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества;

3. Духовно-нравственное воспитание:

-развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

-развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

-оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание:

-популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

-формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

6. Трудовое воспитание реализуется:

-развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

7. Экологическое воспитание:

- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

8. Ценности научного познания:

-содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

-создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Метапредметные универсальные учебные действия учащихся

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Коммуникативные УУД

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения программы

Планируемые предметные результаты	
Выпускник научится	Выпускник научится
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации). 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Основное содержание курса внеурочной деятельности

Знания по физической культуре

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на бревне:* передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине:* из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на верхнюю жердь в вис; в висе размахивание изгибами.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Спортивные игры

Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол:* приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке. *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Тематическое планирование учебного предмета по внеурочной деятельности

«Игровая физкультура»

№	Наименование тем	Количество часов на изучение	Количество контрольных практических, лабораторных работ	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре	3		Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Ценности научного познания
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2		Физическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Ценности научного познания
3	Физическое совершенствование	32		Экологическое воспитание Трудовое воспитание Ценности научного познания
3.1	Легкая атлетика	9	1	Физическое воспитание Патриотическое воспитание Эстетическое воспитание
3.2	Гимнастика с основами акробатики	4		Физическое воспитание Патриотическое воспитание
3.3	Баскетбол	6		Физическое воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
3.4	Волейбол	6		Физическое воспитание Патриотическое воспитание Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание

3.5	Футбол	5		Физическое воспитание Патриотическое воспитание
3.6	Кроссовая подготовка	2	1	Физическое воспитание Эстетическое воспитание
	Всего	34	2	