


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа №4

«Согласовано»
Заместитель директора
МАОУ СОШ № 4
 /Н.Ю. Гладченко/

«13» июня 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 4

 /М.В. Виноградов/
Приказ №121-о
от «13» июня 2018 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Игры с мячом»
(спортивно – оздоровительное направление)
6 класс.**

Составитель: Салов В.П.
учитель физической культуры

Калининград

2018 г.

Планируемые результаты Программы 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.

Форма организации внеурочной деятельности – секция.

Объем внеурочной деятельности рассчитан на один год: 35 учебных часов, один раз в неделю.

**Содержание курса внеурочной деятельности
(35 часов)**

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.(1)	Легкая атлетика	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.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 500м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые и прыжковые упражнения . Медленный бег 8 мин. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений: перемещение в стойке; стойка игрока. передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(ускорения)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху стоя у стены. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху после набрасывания партнёром. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу после набрасывания партнёра.	1

		Подвижные игры с элементами волейбола. Упражнения на «пресс».	
7.(7)	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения. Прием мяча снизу после перемещения. Игра «пионербол» с элементами волейбола. Прыжковые упражнения.	1
8. (8-9)	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху стоя у стены, прием мяча снизу после набрасывания партнёра через сетку. Нижняя прямая подача у стены. Многоскоки.	2
9. (10-11)	Волейбол	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
10. (12-13)	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя боковая подача через сетку с расстояния 3-5 м. Упражнения на «пресс».	2
11. (14-15)	Волейбол	Совершенствование верхней прямой подача с расстояния 4-6 м. Приём мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. Упражнения с набивными мячами.	2
12. (16)	Баскетбол	Совершенствование техники передвижения игрока. Стойки игрока. Остановка прыжком. Ведение баскетбольного мяча на месте и в шаге. Эстафеты с баскетбольными мячами. Прыжковые упражнения.	1
13. (17)	Баскетбол	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
14. (18)	Баскетбол	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
15. (19)	Баскетбол	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча (правой и левой поочерёдно) Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища (упражнения на пресс). Челночный бег 8х9 м.	1
16. (20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления обводя стойки. Совершенствование передач мяча. Игра в баскетбол 2х2. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжковые упражнения.	2
17. (22-23)	Баскетбол	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
18. (24-25)	Баскетбол	Совершенствование техники передвижения и остановки игрока. Комбинация: ведение мяча, выполнение двух шагов, бросок одной рукой в кольцо.	2

		Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу.	
19. (26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо в прыжке, после ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Двухсторонняя игра в баскетбол. Челночный бег 8х9 м.	2
20. (28)	Гимнастика с элементами акробатики	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
21. (29)	Гимнастика с элементами акробатики	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
22. (30)	Гимнастика с элементами акробатики	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
23. (31)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
24 (32)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств (челночный бег 4X10 м). Эстафетный бег (передача палочки). Двухсторонняя игра в футбол.	1
25. (33)	Легкая атлетика	Спец. беговые упр. Бег 10мин. Подвижные игры. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
26. (34)	Легкая атлетика	О.Р.У., Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 12мин. Техника передачи эстафетной палочки на вираже. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1