

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерства образования и науки Республики Коми**

**Управление образования МР «Княжпогостский»**

**МБОУ «СОШ» с. Шошка**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

и.о. директора школы

\_\_\_\_\_ Н.Е. Щанова

Приказ № 198

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Физическая культура»**

**6 класс**

Составитель

Лятиев И.Н.,

учитель физической культуры

**Шошка, 2023**

## **Пояснительная записка**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана программа внеурочной деятельности «Физическая культура» для обучающихся 6 класса, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. ФГОС. В.И. Ляха. (М.: Просвещение).2014г.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 5–7 классов. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

Достаточно много часов отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике, за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время. С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа. В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление. По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, телевизор, диски с видеозаписями, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу.

Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Программа «Физкультура» рассчитана по 34 часа в 6 классе. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

### Содержание программы

---

**1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»** (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м, прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

**2. Элементы техники национальных видов спорта** (2 часа): русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

**3. Оздоровительный бег** (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений; техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

**4. Современные оздоровительные системы физического воспитания** (ритмическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, силовая тренировка.

**5. Адаптивная физическая культура** (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

**6. Мини-футбол (3 часа)** – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

**8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа)** – совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

**Распределение программного материала по четвертям на год.**

№п/п	Содержание	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Воспитательный результат
1	Баскетбол (волейбол)		4 ч	4 ч		Уважительное отношение к сопернику, умение управлять своими эмоциями
2	Президентские состязания	1 ч		1 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие

						результаты, полностью раскрыть свои способности
3	Президентские спортивные игры	3 ч		2 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности
4	Элементы техники национальных видов спорта	2 ч				Возрождение национальных традиций, приобщение к активному отдыху
5	Оздоровительный бег	3 ч			2 ч	Воспитание выносливости, упорства, понимание значимости соблюдения режима дня
6	Современные оздоровительные системы физического воспитания		4 ч			Воспитание выносливости, упорства, соблюдения режима дня
7	Адаптивная физическая культура		3 ч			Воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости
8	Мини-футбол				5 ч	Умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности
	Итого	9 ч	11 ч	7 ч	7 ч	

При реализации программы по внеурочной деятельности «Физическая культура», обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу

национальной культуры России.

### **Литература**

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
4. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
5. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
6. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость! спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
7. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2005.
8. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
9. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
10. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье: методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**6 класс – по 34 часа**

<b>№</b>	<b>дата</b>	<b>тема занятий</b>	<b>кол-во часов</b>	<b>цель занятия</b>	<b>оборудование</b>
<b>1</b>		<b><u>Президентские состязания.</u></b> Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	
<b>2</b>		<b><u>Президентские игры.</u></b> Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	



3		<b><u>Полвижные игры</u></b> <u>Пионербол</u>	1	совершенствование быстроты реакции	
4		<u>Пионербол</u>	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега	
5		<b><u>Оздоровительный бег</u></b> Бег с ходьбой до 15 минут.	1	правила построения занятий оздоровительным бегом.	
6		Шестиминутный бег	1	формировать контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений.	
7		Челночный бег	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективност и действи	
8		Бег по пересеченной местности.	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	
9		<b><u>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</u></b> Ритмическая гимнастика	1	Совершенство вать навык детей в перестроениях ; развивать чувство ритма	
10		игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	музыкальное сопровождение
11		«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	музыкальное сопровождение
12		игра «Дружные ребята»	1	проверить координацию движений	гимнастическая скамейка,

				ребёнка	кегли разного цвета, мячи
<b>13</b>		<b><u>Адаптивная физическая культура.</u></b> Упражнения на профилактику осанки.	1	разучивание нескольких базовых движений.	
<b>14</b>		Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	разучивание комплекса составленного совместно с детьми	
<b>15</b>		Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	музыкальное сопровождение
<b>16</b>		<b><u>Спортивные игры: баскетбол, волейбол.</u></b> Броски в кольцо. Ведение с броском.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	мячи
<b>17</b>		Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	мячи
<b>18</b>		Подача. Прием. Розыгрыш мяча.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	мячи
<b>19</b>		Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в	мячи

				игровой практике	
20		<u>Броски в кольцо после ведения.</u>	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	мячи
21		Штрафной бросок в кольцо.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	мячи
22		Трех очковый бросок	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	мячи
23		Спортивная игра баскетбол	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	мячи
24		<b><u>Президентские состязания</u></b> Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники отжиманий и подтягиваний	
25		<b><u>Президентские игры.</u></b> Метания. Прыжки в длину	1	развитие физических способностей, умение соревноваться	
26		Линейные эстафеты.		развитие быстроты и	

			1	ловкости, формирование чувства коллективизма	
<b>27</b>		Эстафеты, передача эстафетной палочки.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	
<b>28</b>		Многоскоки, прыжки в длину.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	
<b>29</b>		Техника и тактика бега.	1	сформировать контроль нагрузки по субъективным показателям и ЧСС	
<b>30</b>		<b><u>Мини-футбол.</u></b> Специальные упражнения и технические действия безмяча.	1	развитие меткости, внимания	мячи
<b>31</b>		Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	1	развитие меткости, внимания	мячи
<b>32</b>		Ведение мяча по прямой, «змейкой».	1	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом	мячи
<b>33</b>		Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов.	1	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом	мячи
<b>34</b>		Правила игры. Игровые задания. Игра.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	мячи











