



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Мрясовская основная общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО учителей предметников  /Г.Ш. Азнабаева протокол заседания МО № 1 от 30 августа 2023г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОБУ «Мрясовская ООШ»  А.С. Идельгузина/ Приказ №98 от 30.08. 2023г</p> 
--	---

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Чемпион»  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Д.А. Азнабаева

2023г

• Пояснительная записка

<p>Нормативно-правовая база</p>	<p>Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;</li> <li>• Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;</li> <li>• Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);</li> </ul>
<p>Направленность программы</p>	<p>Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часа (по 1 час в неделю).</p>
<p>Цель программы</p>	<p>Целью кружка является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;</li> <li>- создать условия для проявления чувства коллективизма;</li> <li>- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</li> </ul> <p>развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.</li> </ul>

- Общая характеристика кружка

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Чемпион» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Рабочая программа по физической культуре;
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014г

- Основное содержание

Кружок "Чемпион" входит в спортивно-оздоровительное направление на 2020-2021 учебный год.

Срок реализации программы 1 год, 34 часа, 1 раза в неделю.

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
•	Легкая атлетика	10
•	Подвижные игры	10
•	Спортивные игры	14
Итого:		34 часа

- Личностные, метапредметные и предметные результаты

Содержание программы "Чемпион" обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>				
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1	
2	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1	
3	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i>	1	
4	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
5	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
6	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	
7	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	
8	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	
9	Техника отталкивания и разбега, приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	
10	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч</i>	1	
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>				
1	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1	
2	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	

	своим флажкам».			
3	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
4	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
5	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
6	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
7	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, скакалки</i>	1	
8	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
9	ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
10	ОРУ. Эстафеты парами.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки</i>	1	

Спортивные игры (14 часов)

1	Техника безопасности на волейболе. Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	
2	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	
3	Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
4	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
5	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
6	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
7	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1	

		<i>Свисток, волейбольные мячи</i>		
8	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
9	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
10	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
11	Верхняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
12	Итоговый контроль: подача на точность	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	
13	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	
14	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	

• Планируемые результаты

В результате освоения программного материала учащиеся 6 класса: получают представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о соблюдении правил игры
- будут уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные и спортивные игры;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
  - соблюдать правила игры
- Ожидаемый результат
- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
  - умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
  - проявление чувства коллективизма;
  - расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
  - умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости,

*Подвижные и спортивные игры*

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

3.13. Компрессор для накачивания мячей

3.14. Легкий резиновый мяч

3.15. Кубики

*Измерительные приборы*

- Секундомер
- Измерительная рулетка