

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Скворцовская школа»
Симферопольского района Республики Крым**
ОКПО 00793130; ОГРН 1159102009220; ИНН/КПП 9109008999/910901001; ОКУД
ул. Гагарина, 81, с. Скворцово, Симферопольский район, Республика Крым , 297544
e-mail: school_simferopolsiy-rayon29@crimeaedu.r

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественно -
математического цикла
МБОУ «Скворцовская школа»
Протокол от 25.08.2023
№ 9
Руководитель МО
_____ Г. К. Халикова

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
по УВР
МБОУ «Скворцовская
школа»
_____ Ю.С. Твердун
29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ В.Г. Дузенко
30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности
«Физическая культура»
6А, 6Б классы
Основное общее образование
(базовый уровень)
Срок реализации программы
01.08.2023 - 24.05.2024г.

Количество часов по учебному плану: 34 часов, 1 час в неделю

Рабочую программу составил учитель физической культуры высшей квалификационной категории Шевцов Роман Викторович

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» для 6А, 6Б классов разработана на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 №287;
 - авторской программы по физической культуре А.П. Матвеев (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение, 2012. - 137 с.);
 - методическими рекомендациями об особенностях преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2023/2024 учебном году (нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность учителя при организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»);
 - с учебным планом МБОУ «Скворцовская школа» на 2023/2024 учебный год из расчета 2-х учебных часов в неделю;
 - с положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ (в новой редакции).
- с программой воспитания МБОУ «Скворцовская школа», 2023.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В 6 классе на изучение внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» отведён 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Содержание внеурочной деятельности 6 класс

«Гимнастика» (5 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100 см)
- вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

«Легкая атлетика» (15 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.
- бег в чередовании с ходьбой до 15 минут.
- бег по пересеченной местности.
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.

«Спортивные игры» (14 часов)

Баскетбол (5 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
 - по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
 - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
 - штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол (9 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- жонглирование мячом;
- техника игры вратаря;
- комбинации из освоенных элементов техники;
- игра по упрощенным правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические

мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

Тематическое планирование

№	Наименование модулей программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Гимнастика	5	1
2	Легкая атлетика	15	1
3	Баскетбол	5	1
4	Футбол	9	1
Итого		34	4