

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №68» города Кирова

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры »

6 класс

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 6 класса «Подвижные игры» разработана в соответствии со следующими документами:

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010;
- основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ООШ №68 города Кирова.

Программа внеурочной деятельности для 6 класса «Подвижные игры» реализуется в течение 34 часов в год (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- умение рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- умение определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий;
- выполнять общеразвивающие упражнения по профилактике переутомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Тема	Содержание	Форма организации и деятельности учащихся	Виды деятельности
Из истории	История возникновения физической культуры и спорта. Виды подвижные игры.	Кружок	Лекция. Беседа.
Волейбол	Упражнения без мяча. Основная стойка. Передвижения приставным шагом влево и вправо. Выход к мячу. Упражнения с мячом. Нижняя прямая подача через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки	Кружок	Игра
Общефизичес-	Упражнения разносторонней направлен-	Кружок	Игра

кая подготовка	ности, комплексы для групп мышц.		
Специальная физическая подготовка	Прыжки, выпрыгивания, перекаты, падения	Кружок	Игра Круглый стол. Анализ речевых ситуаций.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программа воспитания
	Что такое здоровье. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений		<p>Воспитание на занятиях внеурочной деятельности для 5 класса «Спорт - жизнь» осуществляется преимущественно через:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая представит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; - формирование детско-взрослой общности, которая поможет объединить детей и педагога общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения; - поддержку школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; - поощрение детских
	Инструктаж по ТБ при проведении игр. Предупреждение травматизма		
	Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища		
	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках, ОФП		
	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку		
	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку		
	Броски и ловля мяча. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.		
	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.		
	Подача мяча. Учебная игра волейбол.		
	Бег с остановками и изменением направления. Учебная игра волейбол		
	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы, ОРУ		
	Разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.		
	Медленный бег ОРУ с предметами		
	Прыжок с двух ног с места. Гимнастические упражнения		
	Передача мяча сверху, снизу		
	Передача мяча через сетку		
	Подача мяча. Игра		
	Техника приема и передачи мяча		
	Техника верхней подачи		
	Разновидность бега. Медленный бег		
	Разновидность прыжков		
	Верхняя прямая подача с середины площадки		
	Повторение предыдущей темы		
	Верхняя передача над собой		
	Нижняя передача над собой		

	Нижняя передача над собой		инициатив и детского самоуправления.
	Игровое занятие		
	Нижняя передача мяча у стены		
	Нижняя передача мяча в парах		
	Игровое занятие		
	Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.		
	Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.		
	Прыжки, выпрыгивания, перекаты, падения		
	Прыжки, выпрыгивания, перекаты, падения		
	Игровое занятие		