



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 30»

Ул. А. Исмаилова, 66а, г. Махачкала, Республика Дageстан, 367010, тел (8722) 63-58-91е-mail: ege20063030@yandex.ru ОГРН
1070562000981, ИНН/КПП 0562066994/057201001, ОКПО 49166717

<p>«Принято» На заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>28</u> «<u>08</u>» _____ 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по НМР МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Иванова В.В. _____ <i>В.В. Иванова</i></p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Малиотки С.Г. _____ Приказ № <u>400</u> от <u>31</u> «<u>08</u>» _____ 2023г. <i>С.Г. Малиотки</i></p>
---	---	--

Рабочая программа

внеурочной деятельности

6 класс

«Играя, растем здоровыми».

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Игра, растем здоровыми!» в 6 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Игра, растем здоровыми!» призвана формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитие физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного образования.

1. Пояснительная записка

1. Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Игра, растем здоровыми!» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

9. Основная образовательная программа основного общего образования Учреждения.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Целью системы предусматривается тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интервальной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Целью программы определяется последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интервальной подготовленности.

Целью программы предусматривается в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеристиками разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогической задачи.

2. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Игра, растем здоровыми!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и

рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однотипные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общей физической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Посвящены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

Принимается участие в занятиях, выполнении контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания обучающихся устанавливаются потребности в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, через формирование основанных на национальных ценностях, *предметные* – через формирование основанных на национальных ценностях знаний, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра, растем здоровыми!» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасности и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Игра, растем здоровыми!» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовкой (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

2.3. Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно)
- социометрические исследования (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

3. Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.

4. Палки гимнастические.
5. Скакалки.
6. Маты гимнастические.
7. Кегли, фишки.
8. Обручи.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Рублетка измерительная.
12. Шиты баскетбольные.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Аптечка.
15. Мячи малые (теннисные).

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

1. Стойки и перемещения – 1 час

Футбол – 8 часов

Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1.

Подвижные игры и эстафеты – 2 часа

7. Прием подачи. - 1 час

6. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку - 1 час

5. Прием мяча – 1 час

4. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки – 1 час

3. Нижняя прямая подача с середины площадки – 1 час

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

2. Передача – 2 часа

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

1. Перемещения – 1 час

Волейбол – 10 часов

Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №1.

7. Подвижные игры - 2 часа

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч зади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Быстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и поймай», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передача мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Игры на закрепление и совершенствование

технических приёмов и тактических действий

Игры с перемешиванием игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лпцевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лпцевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков» Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лпцевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лпцевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на ответной им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек,

10. Эстафета «Передал — сядишь». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд.

допустившая меньшее количество ошибок.

колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной перемещаются в конец противоположной колонны, второй также и сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и принимают отскокивший от пола мяч, передают его двумя руками колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперед, волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с

команда, набравшая наибольшее количество очков.

последовательности) остальные игроки команды. Выпрыгивает две передачи, получает 1 очко. Затем вызывается (в любой него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил передачу партнёру, стоимому во главе колонны, и получает от был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер круга) лежит по волейбольному мячу. Игроки расчтываются одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в 3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, спиной к центру круга; сидя на полу и др.

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя

Варианты

которой было меньше потеря мяча в отведённое время.

продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, третьей передачи какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, сигналу он начинает выполнять передачу мяча над собой, после становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По команды расчтываются по порядку и, запомнив свой номер, **8. «Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

17. «Ланга волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бета игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передача мяча прекращается и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команда начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Играется по сигналу.*

16. «Лотони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приоткрывшись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбывая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

15. «Прём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах двумя руками сверху над собой. Для мяча до сетки, бросают в неё мяч и игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняется вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команда начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая больше штрафных очков.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекачивается под сеткой мяч второй команде.

6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардир».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют удары из зоны 4 (2) с передачей из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Диагностика, карта достижений

Учащиеся	Умение									
	Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье									
	Умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность									
	Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья									
	Умение взаимодействовать с людьми партнером									
	Умение позитивного коммуникативного общения с окружающими									
	Умение составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его									
	Умение выполнять физические упражнения для развития физических навыков									
	Умение заботиться о своем здоровье									
	Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах									
	Умение находить выход из стрессовых ситуаций									
	Умение соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми									
	Умение применять коммуникативные и презентационные навыки									
	Умение отвечать за свои поступки									
	Умение контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми									
	Умение выполнять технические приёмы и тактические действия									
	Умение играть в спортивные игры с соблюдением основных правил									
	Умение демонстрировать жесты судьи спортивной игры									
	Умение отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора									