

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 45

Рассмотрено
Руководитель МО
Кобысова
В.В. Кобысова
Протокол № 1
От «27 августа» 2019г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Гусева
Е.В.Гусева
« 28 » августа 2019 г.

Утверждено
Директор
МБОУ г. Иркутска
СОШ № 45
Л.А. Байкалова
« 28 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для 6 классов

направленность
название курса

Спортивно-оздоровительная
Спортивный марафон

(34 часа)

Составитель:
Варабулайнен Екатерина Михайловна,
учитель физической культуры

Иркутск, 2019 год

1.

2. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база	<p>Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спортивный марафон» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 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)2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;3. 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»;4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ города Иркутска СОШ № 45 от «31» августа 2019 года;6. Учебный план внеурочной деятельности МБОУ города Иркутска СОШ № 45 на 2019-2020 учебный год;7. «Внеурочная деятельность учащихся», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2011
Направленность программы курса внеурочной деятельности	<p>Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 часов (по 1 часа в неделю). Курс предназначен для учащихся 6А и 6Б классов МБОУ города Иркутска СОШ № 45</p>
Цель программы	<p>Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.</p>
Задачи программы	<p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none">- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;- создать условия для проявления чувства коллективизма;- систематизировать знания о физической культуре и спорте,

	их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. – развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве; -воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.
--	--

3. Общая характеристика курса ВД

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 «Спортивный марафон» 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:

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

4. Основное содержание курса ВД

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1 раз в неделю. Участники программы: учащиеся 6-ых классов.

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
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	10
3.	Спортивные игры	14
Итого:		34 часов

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 45.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Спортивный марафон» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ города Иркутска СОШ № 45.

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).

6. Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спортивный марафон» учащиеся 6 класса:

получат 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, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского.

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы.
- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

2. Технические средства обучения

- 2.1. Мультимедийный центр
- 2.2. Компьютер
- 2.3. Учебные кинофильмы
- 2.4. Аудиозаписи

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

- 3.1. Мяч малый (теннисный)
- 3.2. Палка гимнастическая
- 3.3. Обруч гимнастический
- 3.4. Корзина для переноски мячей
- 3.5. Конусы

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

- 3.16. Секундомер
- 3.17. Измерительная рулетка

8. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика (20 часов)					

1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1	03.09	
2.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i>	1	10.09	
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	17.09	
4.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	24.09	
5.	Техника отталкивания и разбега, приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	01.10	
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	08.10	
7.	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи</i>	1	15.10	
8.	Метание мяча на дальность	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи</i>	1	22.10	
9.	Упражнения на развитие силы. Соревнования.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	05.11	
10.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастическая</i>	1	12.11	

		<i>палка, гимнастический мат, скакалка, мячи</i>			
Подвижные игры (20 часов)					
11.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1	19.11	
12.	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	26.11	
13.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	03.12	
14.	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, скакалки</i>	1	10.12	
15.	ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	17.12	
16.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	24.12	
17.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	09.01	
18.	ОРУ. Встречная эстафета с бегом.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы</i>	1	14.01	
19.	ОРУ. Вышибалы, «Тяни в круг»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, обручи, скакалки</i>	1	21.01	
20.	ОРУ. «Петушиный	Участвуют в	1	28.01	

	бой», «Наступление»	подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, обруч, скакалка</i>			
21.	ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, гимнастические палки</i>	1	04.02	
Спортивные игры (28 часов)					
22.	Техника безопасности на <i>волейболе</i> . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	11.02	
23.	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	18.02	
24.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	25.02	
25.	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	03.03	
26.	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	10.03	
27.	Итоговый контроль: подача на точность	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	17.03	
28.	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов	1	24.03	

		игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>			
29.	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	31.03	
30.	Передача мяча на месте и в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	07.04	
31.	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	14.04	
32.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	21.04	
33.	Бросок мяча в корзину от плеча с места	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	28.04	
34.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	05.05	