

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАРАСЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

---

Тел.: 8(496)6179-997, 8 (496)6179-998  
E-mail: shkolakar@mail.ru

140451, Московская область, Коломенский район,  
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1



**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Радуга здоровья»  
для 6 класса**

Составитель: учитель физической культуры  
Бычков Михаил Михайлович

Без квалификационной категории

2017/2018 учебный год

Коломенский муниципальный район

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура» для 5-7 классов разработана на основе нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Авторская программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. М.*, «Просвещение», 2014 год.
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2015 г. – 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 31.08.2015 г. № 211 (изменения и дополнения, утвержденные приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271).
- Учебный план МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 29.08.2017г. № 263.
- Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 30.08.2016 г. № 275.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **1. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	7
3.	Волейбол	10
4.	баскетбол	14
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	35

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Место проведения:

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

### Инвентарь:

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты.

## Методическое обеспечение образовательной программы

### Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
  - творческие (развивающие игры);
  - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
- Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

### Тематическое планирование

№ п.п	Наименован ие раздела программы	Тема урока	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	05.09.17	
2.	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	12.09.17	
3.	<b>Легкая атлетика</b>	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	19.09.17	
4.	<b>Волейбол</b>	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	26.09.17	
5.	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	03.10.17	
6.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	10.10.17	
7.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	17.10.17	
8.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	24.10.17	

9.	<b>Волейбол</b>	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	14.11.17	
10.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	21.11.17	
11.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	28.11.17	
12.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	05.12.17	
13.	<b>Волейбол</b>	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	12.12.17	
14.	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	19.12.17	
15.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	26.12.17	
16.	<b>Баскетбол</b>	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	16.01.18	
17.	<b>Баскетбол</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	23.01.18	
18.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	30.01.18	

19.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	06.02.18	
20.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	13.02.18	
21.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	20.02.18	
22.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	27.02.17	
23.	<b>Баскетбол</b>	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	06.03.18	
24.	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	13.03.18	
25.	<b>Баскетбол</b>	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	20.03.18	
26.	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	03.04.18	
27.	<b>Баскетбол</b>	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	10.04.18	
28.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	17.04.18	



29.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	24.04.18	
30.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	08.05.18	
31.	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	15.05.18	
32.	<b>Легкая атлетика</b>	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	15.05.18	
33.	<b>Легкая атлетика</b>	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	22.05.18	
34.	<b>Легкая атлетика</b>	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	29.05.18	
35.	<b>Легкая атлетика</b>	Кроссовый бег .Специальные беговые упражнения.	29.05.18	

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Рабочая программа по физической культуре по внеурочной деятельности 5-7 классы В.И. Лях.
2. Учебник Физическая культура под редакцией М.Я Виленского. 6 класс.
3. Методические рекомендации 1-4 классы. М.Я.Виленский , В.Т. Чичикин.
4. В.И.Лях. Физическая культура внеурочная деятельность.
5. Инвентарь для уроков физической культуры.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО

учителей творчески-развивающего цикла

от 29.08.2017 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по учебной работе

МОУ Карасёвской средней

общеобразовательной школы

 /Решетова С.В./

« 28 » августа 20 17 года