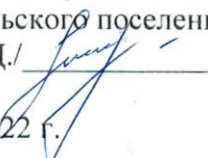


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ
Гайтерского сельского поселения
Андрянова Д.Д. /  /

«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

И.о директора МБОУ СОШ Гайтерского
сельского поселения
Пономарева О.Ю. /  /

Приказ № 76 от «29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ШСК»
по физической культуре 6 класс
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна
учитель физической культуры

с.п. Гайтер
2022-2023 учебный год

Аннотация

Развитие физической активности младших подростков, является необходимым фактором оздоровления и укрепления организма, одним из самых полезных занятий детей этого возраста. В программу подготовки для детей включены подвижные и спортивные игры. В их основе лежат физические упражнения, разнообразные двигательные приемы, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Данная программа способствует средством активному отдыху после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры и спортивные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В игровой деятельности дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность данной программы заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы заключается в том, что способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице, спортивной площадке «ГТО», в спортивном зале.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья.

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач для всех учащихся с разными мед. группами здоровья:

- *содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- *обучение основам базовых видов двигательных действий;

- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями, их уровнем физического здоровья. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа основана на игровой рационализации – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать игру как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста, разной физической подготовкой и мед. групп к физическому воспитанию и т.д. При этом учитываются обоснованные в работах профессора В.И. Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению нормативов и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их укреплению здоровья, охватывая всех учащихся с разными группами здоровья физкультурно-двигательной и спортивной культуры.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К

примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ с учётом дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры, оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа внеурочной деятельности имеет общий объем 17 часов, ориентирована на учащихся 6 кл. (однако при желании школьников других возрастных категорий они тоже могут посещать занятия).

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

образовательной программы внеурочной деятельности

Цель: *создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья.*

Категория учащихся: 6 класс

Сроки обучения: 17 часов

Режим занятий: 0,5 часа в неделю (3 и 4 неделя месяца)

Условия для разновозрастных групп – программа занятий для 6 классов одинакова, однако есть разница в распределении нагрузки в течение занятий. Нагрузка распределяется поэтапно, чем старше учащиеся, тем больше нагрузка.

По своему усмотрению и объективным причинам учитель имеет право изменить тему и содержание урока (занятия).

2. Тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		Всего часов	Аудит орные	Внеаудит орные	
	6 классы	17	3	17	
1	Основы знаний. 1. Техника безопасности на занятиях. 2. Физическая подготовка	3 1			<i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; <i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи; <i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; <i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 4. Бег на 60 м. 5. Бег на 2(3) км. 6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). 7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). 9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. 10. Прыжок в длину с разбега 11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. 13. Метание мяча 150 гр. на дальность 14. Стрельба из пневматической винтовки.	10			Коммуникативные: обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; Регулятивные: формировать постановку учебной задачи; Познавательные: читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; Личностные: формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
	15. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». 16. Подвижные и спортивные игры, эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины,	1 3			

3	ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. Спортивные мероприятия 17.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». 18. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!». 19. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы.	2		4	<i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; <i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи; <i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; <i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
---	--	---	--	---	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество — это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные.

К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

программа внеурочной деятельности «ШСК»

по физической культуре для 6 класс

Учитель: Пономарева Оксана Юрьевна

Количество часов: 0,5 часа в неделю, всего 17 часов.

№ урока	Тематика урока	Кол- во часов	Тип урока (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
							планируемая	фактическая
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. Спортивные игры.	0,5	Урок «открытия» нового знания;	Техника безопасности. Тестирование. Подвижные или спортивные игры с мячом.	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	5.09	
2	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Контрольный	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.	19.09	

	Встречная эстафета.				<i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.			
3	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Комбинированный	Метание из разных положений на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность	Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность Спортивные игры по выбору детей	26.09	

4	Развитие выносливости. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормотивы	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	14.11	
5	Развитие силовых качеств. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Наклон вперед из положения стоя.	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Наклон вперед из положения стоя.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость	28.11	

					действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование			
6	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. Броски набивного мяча.	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	19.12	
7	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Комбинированный	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и	Совершенствовать технику прыжков в высоту.	26.12	

	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега			посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять легкоатлетические прыжки			
8	Развитие силовых способностей. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)	30.01	
9	Развитие гибкости и прыгучести.	1	Комбинированный	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК:	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю	20.02	

	Опорный прыжок. Игры с прыжками.			планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Олимпийских игр		
10	Развитие координационных способностей. Висы.	1	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату	6.03	

				координации движений.	действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения висов			
11	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки и девочки!»	1	Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.	Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности.	20.03	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-	1	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	03.04	

	СИЛОВЫХ качеств.				соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега.			
13	Проверка туристических навыков на практике.	1	Комбинированный		<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> иметь представление о туристических навыках.	Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода	17.04	

14	Тестирование- челночный бег 3х10 м. Тестирование: Бег 60 и 100м	1	Контрольный	Бег 60 и 100м.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.	24.04	
15	Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	08.05	

					комплекса ГТО			
16	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Комбинированный	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормотивы	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.	15.05	
17	Сдача нормативов ВФСК ГТО.	1	Комбинированный	Все нормативы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Уметь бегать дистанцию 1500 м.	22.05	

					выполнять требования и нормы ВФСК ГТО			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирование материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных

форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валеология: Учеб. Пособие. Под редакцией В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. – Спб., 1995.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
3. Ковалько. В.И. «Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
4. С.К. Якуб «Вспомним забытые игры».
5. Махов Ф.С. «Подросток и свободное время», 1982.
6. Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день», пособие для родителей и педагогов, 1997.
7. Турунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям.- М.,199