

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Репьёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » _____ 2023г. Председатель ШМС <u>Н.И.Пчёлкина</u>	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>Н.И.Пчёлкина</u> /Н.И.Пчёлкина/ « <u>30</u> » _____ 2023г.	УТВЕРЖДАЮ. Директор МКОУ Репьёвская ОШ <u>М.Б. Радаева</u> Приказ № <u>155-ДС</u> от « <u>30</u> » _____ 2023г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса внеурочной деятельности: **ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
Класс: **6**

Уровень общего образования: **ОСНОВНОЕ ОБЩЕ**

Учитель физической культуры: **ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА**

Срок реализации программы: **2023 - 2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 34 часа в год, в неделю 1 час**

Программа разработана на основе следующих документов:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2021г. «Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. “Просвещение”, 2019.
3. Физическая культура. Настольный теннис. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2020.

Рабочую программу разработала Трунова Кристина Сергеевна

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределить своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. «**Спортивные игры**» - 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 подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимальной проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности,

коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимальной проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол,

жесты судьи.

Перемещение и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис. История возникновения и развития игры настольный теннис. Технические действия и тактика игры. Правила игры.

Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе;
- Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- комбинированное занятие;
- интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов;
- беседа;
- практическое занятие;
- упражнение;
- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- участие в спортивных соревнованиях.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	2	3
БАСКЕТБОЛ – 12 часов		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	1
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
3	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
5	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
7	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	1
9	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
10	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
11	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
12	Тактика и техника игры в баскетбол.	1

Контрольные игры и соревнования.

ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов

13	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	1
14	Перемещения и стойки волейболиста.	1
15	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
16	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1
17	Технические действия и тактика игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	1
19	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1
21	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
22	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, поддача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
23	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 10 часов

25	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
26	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
27	Набывание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
28	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
29	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
30	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
31	Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.	1
32	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.	1
33	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра	1
34	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.	1