

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Соколовская средняя школа**

СОГЛАСОВАНО

Завуч

_____ Е.К. Аттанова

«_____» _____ 2023г

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора МБОУ

«Соколовская СШ»

_____ О.А. Маслодудо

пр.№ _____ от _____ » _____ 2023

Рабочая программа

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

ДЛЯ 5-6 КЛАССА(ОВЗ)

**1 ЧАС В НЕДЕЛЮ-34 ЧАСА
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

**Составитель:
учитель физической культуры
М.А. Соломко**

**с.Соколовка
2023г**

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к уровню подготовки учащихся

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.

В связи с погодными условиями и подготовкой учащихся к соревнованиям по лыжным гонкам в рабочую программу по спортивным играм включен блок лыжная подготовка.

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности 5класс

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- формирование культуры здоровья, отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья.

6 класс

Личностными результатами изучения курса является формирование умений:

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях физической культурой.

Коммуникативные УУД:

- Формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения.

Предметными результатами изучения курса является формирование следующих знаний и умений.

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

1. Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности. Во время занятий.

2.Легкая атлетика 9 часов.

1. Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.

2. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.

3. Техника выполнения челночного бега 3*10 м.

4. Теория. Техника бега короткие дистанции.

5. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения метания мяча с места и разбега.

6. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.

7. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.

8. Бег 12мин. Подтягивание.

9. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.

3.Баскетбол 7часов.

1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.

2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
3. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
4. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.
5. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
6. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
7. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.

4. Гимнастика с элементами акробатики. 10 часов.

1. Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
2. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
3. Упражнения в равновесии (д);
Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).
4. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
5. Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.
6. Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.
7. Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.
8. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.
9. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.
10. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.

5. Лыжная подготовка 8 часов.

1. ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.
2. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
3. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4. Подъем полуелочкой.
5. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой.
6. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
7. Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
8. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.

6 класс

1. Основы знаний и умений. Способы физической деятельности. Во время занятий.

2. Легкая атлетика 9 часов.

1. Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.
2. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.
3. Техника выполнения челночного бега 3*10 м.
4. Теория. Техника бега короткие дистанции.
5. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения метания мяча с места и разбега.

6. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.
7. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.
8. Бег 12мин. Подтягивание.
9. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.

3. Баскетбол 7 часов.

1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
2. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.
Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
3. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
4. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.
5. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
6. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
7. Ведение мяча с изменением направления
Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.

4. Гимнастика с элементами акробатики. 10 часов.

1. Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.
2. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
3. Упражнения в равновесии (д);
Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).
Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).
4. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
5. Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.
6. Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.
7. Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.
8. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.
9. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.
10. Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.

5. Лыжная подготовка 8 часов.

1. ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.
2. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
3. Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
4. Подъем полуелочкой.
5. Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой.
6. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
7. Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
8. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
в 5-6 классах.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	9
3.	Баскетбол	7
4.	Гимнастика с элементами акробатики	10
5.	Лыжная подготовка	8
	Всего	34

Тематическое планирование в 5 классе.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1
2.	Легкая атлетика	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1
3.	Легкая атлетика	Техника выполнения челночного бега 3*10 м	1
4.	Легкая атлетика	Теория. Техника бега короткие дистанции.	1
5.	Легкая атлетика	Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения метания мяча с места и разбега.	1
6.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
7.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
8.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
9.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
10.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
11.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
12.	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1

13.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
14.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
15.	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
16.	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1
17.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
18.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1
19.	Лыжная подготовка	Подъем полуелочкой.	1
20.	Лыжная подготовка	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой.	1
21.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
22.	Лыжная подготовка	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км	1
23.	Лыжная подготовка	Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
24.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.	1

26.	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.	1
27.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
30.	Гимнастика	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
31.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
32.	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1
33.	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1
34.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1

Тематическое планирование в 6 классе.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1
2.	Легкая атлетика	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1

3.	Легкая атлетика	Техника выполнения челночного бега 3*10 м	1
4.	Легкая атлетика	Теория. Техника бега короткие дистанции.	1
5.	Легкая атлетика	Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения метания мяча с места и разбега.	1
6.	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
7.	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
8.	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
9.	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
10.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
11.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
12.	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
13.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
14.	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
15.	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
16.	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	1

17.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
18.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	1
19.	Лыжная подготовка	Подъем полуелочкой.	1
20.	Лыжная подготовка	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой.	1
21.	Лыжная подготовка	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	1
22.	Лыжная подготовка	Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км	1
23.	Лыжная подготовка	Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
24.	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатические соединения.	1
26.	Гимнастика с элементами акробатики	Закрепление техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические соединения.	1
27.	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков. Совершенствование акробатических соединений.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1

30.	Гимнастика	Повторение элементов акробатических упражнений. Совершенствовать технику акробатических соединений.	1
31.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1
32.	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1
33.	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1
34.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

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

Инвентарь:

Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Баскетбольные кольца;
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.

