

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 6 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Образовательной программы разработанной специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М. Безруких, директора этого института, академика РАО и методического пособия для учителей/ Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.

## **Планируемые результаты**

**Личностными результатами освоения обучающимися программы являются умения следующие:**

### ***Личностные УУД***

#### **У учащихся будут сформированы:**

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

#### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметными результатами** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### ***Регулятивные УУД***

**Учащийся научится:**

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные УУД****Учащийся научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать аналогии;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные УУД****Учащийся научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## **Предметными**

### **Обучающийся научится**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Обучающийся получит возможность научиться**

- судейское руководство игрой,
- оформление протокола игры.
- определять динамические изменения показатели контрольных нормативов



**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на изучение предмета**

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Инструктаж по технике безопасности, ОРУ, ОФП, подвижные игры «Смена мест», «Часовые и разведчики», «Конкурсы на быстроту движений»,	1	1	
3	ОРУ, ОФП, подвижные игры с элементами легкой атлетики «Выталкивание из круга», Сильные и ловкие», «Конкурсы силачей».	-	1	
4	ОРУ, ОФП, подвижные игры с элеметами легкой атлетики«Групповые прыжки», «Охотник и зайцы», «Конкурсы прыгунов».	-	1	
5	Народные подвижные игры	-	1	
6	Народные подвижные игры	-	1	
7	Подвижные игры с элементами волейбола. подвижные игры «Быстрые передачи», «Картошка», «Мяч капитану	-	1	
8	Подвижные игры с элементами волейбола. подвижные игры «Полет мяча», «Волейбол с выбыванием», «Попади в щит»	-	1	
9	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача-садись», «Подача в щит» «Передачи центрному	-	1	
10	Подвижные игры с элементами волейбола «Блуждающий мяч», «Мяч над головой», «Навстречу через сетку»	-	1	
11-12	Подвижные игры с элементами волейбола , подвижные игры «Ногой и головой», «Мяч перед собой», «Лапта волейболистов»	-	2	
13	Подвижные игры с элементами Тэг-регби. Конкурсы на развитие координации движения. , подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Волейбольные салочки»,	-	1	
14	Подвижные игры с элементами баскетбола ОРУ, ОФП, подвижные игры «Квадрат», «Сильный бросок», «Не дай мяч водящему»	-	1	
15	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Блуждающий мяч», «Быстрые передачи», «Мяч соседу»	-	1	

16 - 17	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Перехват мяча», «Салки спиной к щиту», «Передал-садись»		1	1	
18	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстрое ведение», «Гонка мячей», «25 передач»		-	1	
19	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Квадрат», «Сильный бросок», «Не дай мяч водящему»		-	1	
20	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Отними мяч», «Мяч среднему», «Бросай беги»		-	1	
21	«Перестрелка», «С двумя мячами на встречу», «Отрыв		-	1	
22	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Защищай товарища», «Гонка игроков ведущих мяч», «Кто больше»		-	1	
23	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Мяч с четырех сторон», «Салка и мяч», «с отскоком от щита»		-	1	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОРУ, ОФП, подвижные игры «Быстро по местам», «Челнок», «Западня»		-	1	
25	ОРУ, ОФП, подвижные игры на выбор		-	1	
26 - 27	«Вокруг встречной колонны», «Эстафета по кирпичам», «Найди себе пару»		-	2	
28	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Вернись быстрее», «Дружные тройки», «Обгони мяч»		-	1	
29	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Следуй за лидером», «Эстафета с чехардой», «Шагай в перед»		-	1	
30 - 32	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто точнее?», «Найди место», «Дружные салки»		1	2	
33	ОРУ, ОФП, подвижные игры «Кто меньше?», «Вызов номеров», «Шаг за шагом»		-	1	
34	Подвижные игры на выбор. Подведение итогов.		-	1	
	ВСЕГО: 34 часа		5	63	

### Оценочные материалы

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20