

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР

Сабирова Л.И.
(подпись)

«___» 20 ___ г.

Утверждено
приказом № - од
от «___» 20 ___ г.

Директор _____ Г.В.Потешкина

«___» 20 ___ г.
(подпись)



Г_В_Потешкина C=RU,
O=ГБОУ СОШ
им.П.В.Кравцова с.Старопохвистнево,
CN=Г_В_Потешкина,
E=poteschkina@mail.ru
2025-09-03 08:18:10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) В. Д. «Атлант»

Класс 6

Общее количество часов по учебному плану 34

Рассмотрена на заседании МО _____
(название методического объединения)

Протокол №_____ от «___» 20 ___ г.

Руководитель МО _____
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 6 классе составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); образовательной программы основного общего образования учебного плана по ВД ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области, рабочей программы по предмету «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха 2019г.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально- волевых качеств, учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
- развивать основные физические качества школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Место курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Атлант» в 6 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.
Данная программа рассчитана на один учебный год.

Планируемые результаты освоения содержания занятий

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- *Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- *Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса по внеурочной деятельности.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание занятий

Раздел 1. Знания о физической культуре

Зарождение спортивных игр и волейбола в России. Инструктаж по Т.Б. при занятиях волейболом. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Цель: Ознакомление с историей развития спортивных игр и волейбола в России. Изучить основные способы регулирования физической нагрузки; вредные привычки, режим дня и здоровый образ жизни; правила гигиены; уметь оказывать доврачебную помощь, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Раздел 2.Физическое совершенствование.

1.1.Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2x1. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Тактические действия в игре.

1.2.Волейбол. Правила игры. Тактические действия в игре. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Нижняя и верхняя подачи. Тактические действия в игре.

Цель: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол и баскетбол.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре. 1 часа			
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	<p><u>Ученик научится:</u> - ориентироваться в понятиях зарождение спортивных игр на территории Древней Руси, характеризовать роль и значение подвижных и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; Изучить правила игры волейбол и баскетбол.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться</u></p> <p>Соблюдать ТБ при занятиях игровыми видами спорта.</p> <p>- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)			
2.1	Баскетбол (игры с элементами баскетбола)	16	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. • Знать терминологию в баскетболе. • основные приемы в баскетболе; • влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; • правила игры, организация и проведения соревнований; • иметь общее представления: об истории развития игры баскетбол; о технике безопасности при занятиях баскетболом. • Знать терминологию в баскетболе. • основные приемы в баскетболе; • влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств; • правила игры, организация и проведения соревнований; <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила ТБ при занятиях баскетболом. • выполнять технические приемы в игре; • выполнять основные приемы в баскетболе: стойки и передвижения игрока, ведение мяча, с изменением скорости. Ловля и передачи мяча разными способами. Броски мяча в корзину, штрафные броски, выполнять действие в защите, нападение. • научится применять терминологию в баскетболе и правила игры, судить игру;

			<ul style="list-style-type: none"> • научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности; • формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; - преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.
2.2	Волейбол	17	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом; • выполнять технические приемы в игре; • формировать умения планировать общую цель и пути её достижения; <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>-соблюдать правила ТБ при занятиях волейболом;</p> <p>- выполнять технические приемы в игре;</p> <p>выполнять основные приемы в волейболе: стойки и передвижения игрока, перемещение в стойке. Передача, прием двумя руками сверху и снизу на месте.</p> <p>Выполнить подачу мяча снизу, сверху, нападающий удар;</p> <p>выполнять технические приемы в игре;</p> <p>подвижные игры с элементами волейбола;</p> <p>развивать физические качества и физические способности при занятии волейболом;</p> <p>применять терминологию в волейболе и правила игры, уметь судить игру</p> <p>правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.</p>
	ИТОГО:	34	

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Содержание	Количество часов	Дата по плану
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)			
1	Зарождение спортивных игр на территории Древней Руси. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Организационно-методические требования во время проведения внеклассных часов. ТБ при занятиях игровыми видами спорта.	1	
Раздел 2. Физическое совершенствование (34 часа)			
2-3-4	Волейбол	17	
	Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Передачи и ловля мяча в парах. Стойка волейболиста. Подача через волейбольную сетку. Разучивание правил игры «Мини-волейбол»	3	
5-6	Подача через волейбольную сетку. Передача мяча, подброшенного партнёром. Правила игры «Мини-волейбол».	2	
7-8	Передачи у стены, в парах, в парах через сетку. Игра «Мини-волейбол».	2	
9-10-11	Разучивание правил игры Волейбол Учебная игра.	3	
12	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	

13	Стойка игрока (исходное положение). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд Правила игры в «Мини-волейбол»	1	
14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	2	
15	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	
16	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	
17	Совершенствование элементарных умений в работе с волейбольным мячом. Учебная игра «Мини-волейбол»	1	
18-19-20	Подвижные игры с элементами баскетбола.	16	
	Инструктаж по Т.Б. при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении.	3	
21-22-23	Ведение мяча на месте и в движении с высоким, средним и низким отскоком. Развитие координационных способностей	3	
24-25-26	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра "Снайперы" Учебная игра.	3	
27-28-29	Совершенствование тактических действий в защите и нападении, бросков. Учебная игра мини баскетбол.	3	
30-31-33	Закрепление держания, ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Учебная игра.	3	
34	Учебная игра мини-баскетбол.	1	
	Итого: 34 часа		

Учебно-методический комплект по физической культуре:

1. Интернет ресурсы.
2. Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 2019г.
3. Программа ЛЯХ В.И «Физическая культура, 6 класс».
4. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2019 год;
5. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» издательство «Просвещение», 2019г.;
6. Примерная программа по волейболу для детско-юношеских школ. - М. 2019г;
7. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 20018 год.
8. Журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование»

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

- Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ; демонстрация (схем, игровых комбинаций);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений, проведение соревнований.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

