

Документ подписан электронной подписью  
МАОУ «СОШ № 5 ИМ. И.Д. ЧЕРНЯХОВСКОГО»

01289A8F00A2AF84A24FAF43CD6D8F4D77  
Срок действия с 07.02.2023 до 07.05.2024

ное общеобразовательное учреждение «Средняя  
школа № 5 имени дважды Героя Советского Союза  
и Даниловича Черняховского»  
(МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского»)

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Спортивная мозайка»

6 класс  
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:  
Путятина Светлана Григорьевна  
Белкина Екатерина Сергеевна;  
Трошечко Наталья Николаевна;  
учителя физического воспитания

город Черняховск  
2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего и основного общего образования на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016);
- Требований Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2015 г. Регистрационный № 40154);
- Письма Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 5 им. И.Д. Черняховского» на 2023 – 2024 учебный год.

### **Цель программы:**

формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, посредством занятий лечебной физкультурой.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа составлена для обучающихся 6 классов в возрасте 11 - 12 лет.

Программа рассчитана на 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы – 2023 - 2024 год.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Личностные:*

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;

- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

#### Познавательные:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного

#### Коммуникативные:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание курса

### Раздел №1 Раздел №1 «Знания о физической культуре» (1 час)

1. Вводный инструктаж. «Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Сдача контрольных нормативов.

### Раздел №2 Баскетбол (технические действия)11 часов

1. Стойки баскетболиста, перемещения баскетболиста.
2. Остановка «прыжком».
3. Остановка «В два шага».
4. Передачи мяча.
5. Ловля мяча.
6. Ведение мяча.
7. Броски в кольцо.
8. Учебная игра в баскетбол.

### Раздел №3 Волейбол – 12 час

1. Вводный инструктаж. «Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Стойки волейболиста, перемещения волейболиста.
3. Передача.
4. Нижняя прямая подача с середины площадки.
5. Приём мяча.
6. Учебная игра в волейбол.

### Раздел №4 Футбол-11 часов

1. Вводный инструктаж. «Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Стойки и перемещения.
3. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.
4. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу.
5. Передачи мяча.
6. Учебная игра в футбол.
7. Промежуточная аттестация.

### Формы организации внеурочной деятельности:

игры, беседы о ЗОЖ, спортивные турниры, праздники.

### Виды деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) спортивно-оздоровительная деятельность.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
<b>Раздел №1 «Знания о физической культуре» (1 час)</b>				
1	Вводный инструктаж. «Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания. Сдача контрольных нормативов.	1	1	
<b>Раздел №2 Баскетбол(технические действия)11 часов</b>				
2	Стойки баскетболиста, перемещения баскетболиста.	1		1
3	Остановка « прыжком».	1		1
4	Остановка « В два шага».	1		1
5	Передачи мяча.	1		1
6	Ловля мяча.	1		1
7	Ведение мяча.	1		1
8	Броски в кольцо.	1		1
9-12	Учебная игра в баскетбол.	4		4
<b>Раздел №3 Волейбол – 12 час</b>				
13	Вводный инструктаж. «Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	
14	Стойки волейболиста, перемещения волейболиста.	1		1
15-17	Передача	3		3
18-19	Нижняя прямая подача с середины площадки	2		2
20-21	Приём мяча	2		2
22-24	Учебная игра в волейбол	3		3
<b>Раздел №4 Футбол-11 часов</b>				
25	Вводный инструктаж. «Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	
26	Стойки и перемещения.	1		1
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одно- двух шагов.	1		1
28	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу.	1		1
29-30	Передачи мяча.	2		2

31-33	Учебная игра в футбол.	3		3
34	Промежуточная аттестация	1		1
<b>Итого:</b>		<b>34</b> <b>часов</b>	<b>3</b>	<b>31</b>