

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Т.А. Бунакова /Т.А. Бунакова/
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
И.Ю. Бунаков /И.Ю. Бунаков/
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура»
для 6 класса**

Разработчик:
Мальщев А.П.,
учитель МБОУ СОШ
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	5
4.	Тематическое планирование	5
5.	Календарно - тематическое планирование.....	6

1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физкультура» для 6 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 6 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/
2	Гимнастика с основами акробатики	9	
3	Лыжная подготовка	9	
4	Легкая атлетика и подвижные игры	13	
	Всего	34	

5. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15м.	Беседа.	5.09	
2	Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину	Учебно- тренировочные занятия	12.09	
3	Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.		19.09	
4	Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега.		26.09	
5	Подвижные игры.		3.10	
6	Обучение передвижениям и остановке прыжком		10.10	
7	Закрепление техники передвижения и остановки прыжком.		17.10	
8	Обучение передач мяча в парах и тройках со сменой мест.		24.10	
9	Закрепление передачи мяча со сменой мест.		7.11	
10	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Беседа.	14.11	
11	Обучение кувырку назад в группировке.	Учебно- тренировочные занятия	21.11	
12	Закрепление кувырка назад. Лазание по канату.		28.11	
13	Совершенствование кувырков вперед и назад.		5.12	
14	Проверка техники 2-3 кувырка вперед.		12.12	
15	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Беседа.	19.12	
16	Температурный режим, одежда и обувь.	Учебно- тренировочные занятия	26.12	
17	Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете.		9.01	
18	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		16.01	
19	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.		23.01	
20	Техника одновременного бесшажного хода.		30.01	
21	Обучение подъёму ёлочкой на склон.		6.02	
22	Закрепление подъёма ёлочкой на склон.		13.02	

23	Повторение подъёмов и спусков.		20.02	
24	Лазание по канату в два приёма.		27.02	
25	Обучение соскоку прогнувшись.		5.03	
26	Эстафеты с мячом.		12.03	
27	Висы согнувшись и прогнувшись.		19.03	
28	Обучение ведению мяча змейкой правой и левой рукой.		2.04	
29	Повторение элементов баскетбола.		9.04	
30	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой.		16.04	
31	Эстафеты с предметами.		23.04	
32	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.		30.04	
33	Эстафеты с предметами.		7.05	
34	Эстафеты с предметами.		14.05	
35	Подведение итогов года	Беседа.	21.05	