

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ № 7»

Утверждено:
на 1 п/г _____ 2022
на 2 п/г _____ 2023
Директор МБОУ Гимназия №7
Литвинцева Л.А. _____

Согласовано:
на 1 п/г _____ 2022
на 2 п/г _____ 2023
Зам. директора по УВ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности : « Спортивные игры »

Направление курса внеурочной деятельности: **спортивно-оздоровительный**

Класс 5, 6

Учитель Бусыгина Маргарита Анатольевна

Часов в год: 34

Часов в неделю: 1

Красноярск 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования; на основе ООП ООО МБОУ Гимназия № 7; на основании «Положение о рабочей программе педагога, реализующего Федеральный государственный стандарт основного общего образования».

Цель программы курса внеурочной деятельности - создание условий для развития личностных качеств ребёнка, развитие его индивидуальности через обучение физическим упражнениям в рамках лично-ориентированной концепции образования.

Общая характеристика учебного курса

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, освоению основ о здоровом образе жизни, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спортом детей независимо от их группы здоровья.

Программой предусмотрено посещение занятий детьми с ограниченными возможностями здоровья. Темы программы выбраны с учетом пожеланий учащихся, имеющейся материальной базы, плоскостных сооружений на территории гимназии, местных климатических условий.

Методика работы с детьми строится в направлении лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий теоретического раздела программы. Организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление:

Цель: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора.

-содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся не зависимо от их групп здоровья.

Задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы безопасной жизни; профилактики вредных привычек, гигиенического поведения,;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных качеств;
- воспитание у учащихся дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований на основе пионербола, тэг-регби, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

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.

Место учебного курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю (34 часа), создана для учащихся 11-12 лет.

Рабочая программа предусматривает возможность реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для достижения целей обучения предусматриваются следующие формы электронного обучения: онлайн - занятия в Zoom, использование ресурсов сети Интернет.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания о здоровом образе жизни, правильном питании, полезных и вредных привычках. Совершенствуются навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры. На практических занятиях обучающиеся 5-6 классов овладеют техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения другим правилам игры. Также на занятиях «Сто вопросов о здоровье» по внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение курса по следующим разделам:

1. Азбука здоровья.
2. Полезные привычки.
3. Движение-это жизнь (правила игр, основы техники и тактики в спортивных играх.)

В результате изучения курса, учащиеся получают возможность:

Узнать:

- о сохранении собственного здоровья;
- правила игры пионербол, тэг-регби
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия,
- историю развития данных видов в России.
- правила судейства в изучаемых спортивных играх.

Научиться:

На основе пионербола:

- выполнять командное взаимодействие;
- ловить и бросать мяч двумя руками;
- совершенствовать подачу мяча одной рукой с лицевой стороны площадки;
- совершенствовать физические качества ловкость, координацию.

На основе тэг-регби

- выполнять перемещения игрока в поле с мячом:
- развивать быстроту, силу и выносливость на базе технико-тактических навыков.
- развивать игровое мышление;
- выполнять основные приемы техники в ловле и бросках мяча ;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.

Ожидаемый результат реализация программы:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- систематичность и регулярность занятиями физическими упражнениями;
- представление о разнообразном мире движений;
- интерес к игровой деятельности;
- снижение заболеваемости среди детей;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Методы работы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения. Эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.
2. Наглядные методы: демонстрация иллюстраций, просмотр учебных видеосюжетов. Наглядные методы дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.
3. Практические методы: Выполнение основных видов деятельности в спортивных играх. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Формы проведения занятий: беседы, просмотр и обсуждение учебных фильмов, учебные игры, соревнования.

Формы подведения итогов реализации курса внеурочной деятельности:

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности осуществляется в конце прохождения курса в виде блиц-опроса (тестировании теоретической части раздела1) или в виде спортивных соревнований на знания правил игр по выбранной игре из раздела 2.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел курса внеурочной деятельности	Содержание раздела	Формы организации	Виды деятельности
Раздел I Азбука здоровья 2ч	Игра «Сто вопросов о здоровье», Пирамида питания, Полезные и	индивидуальная, фронтальная	Беседа, презентация,

	вредные продукты, Овощи и фрукты-полезные продукты, Здоровая пища для всей семьи		
	Модные болезни нового тысячелетия, Вредные привычки. Невидимые враги человека, Игромания. Компьютер-друг или враг? Вред гиподинамии	индивидуальная, фронтальная	Беседа, презентация, практическая работа
Раздел II. Движение-это жизнь 30 ч	Подвижная игра Пионербол, спортивная игра Тэг-регби.	индивидуальная, фронтальная	игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Раздел курса	Содержание раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
			Предметные	Межпредметные
Теоретический курс				
Азбука здорового питания	Игра «Сто вопросов о здоровье», Пирамида питания.	2	Ученик научится Использовать речевые средства и технологии групповой работы для решения разных задач: Осуществлять деятельность по работе с информацией, используя разные средства, в том числе ИКТ.	-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека ;-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях -продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность
Полезные привычки	Модные болезни нового тысячелетия, Вредные привычки. Невидимые враги человека, Игромания. Компьютер-друг или враг? Вред гиподинамии	2	Ученик получит возможность научиться Самостоятельно выполнять действия с любым источником информации, Представлять результат работы в любых формах (выступлениях,	
Движение-это жизнь	Игровые упражнения в парах с мячом. Прием и передача мяча над собой.			

Пионербол	Эстафета с мячом Передача в парах над сеткой. Учебная игра.	15	презентациях) Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека. Самостоятельно выполнять тестирование нормативов ГТО; -выполнять командное взаимодействие; -ловить и бросать мяч двумя руками; совершенствовать подачу мяча одной рукой с лицевой стороны площадки; совершенствовать физические качества ловкость, координацию. -выполнять перемещения игрока в поле с мячом: -развивать быстроту, силу и выносливость на базе технико-тактических навыков -развивать игровое мышление;	Подбирают игры для развития различных физических качеств и формулирование их правила; организуют и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляют их объективное судейство; Формирование представлений о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, Формирование представлений о соблюдении правил
Тэг-регби	Основы знаний. Характеристика игры, оборудование, инвентарь. История и развитие игры. Освоение техники игры	15		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ занятия	Тема занятия	Примечание	Кол-во часов
1	Игра «Сто вопросов о здоровье»	Урок-игра Инструктаж по технике безопасности и при проведении игры. Предупреждение травматизма	1

2	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.		1
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП		1
4	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров»		1
5	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.		1
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5,10 м		1
7	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.		1
8	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления		1
9	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища		1
10	Прием мяча Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам		1
11	Игра в пионербол по упрощенным правилам		1
12	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры до 15 мин.		1
13	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП		1
14	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		1
15	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями бросками разных мячей в цель и на дальность.		1
16	Учебная игра.		1
17	Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби.		1
18	Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.		1
19	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. Тэг-регби		1
20	Техника передачи ближнего паса. Тач-регби		1
22	Общефизическая подготовка. Тэг-регби		1
23	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.		1
24	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби		1
25	Повторение техники движения в линию. Разучивание техники движения перед соперником. Тэг-регби		1
26	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка		1
27	Совершенствование техники передачи мяча. Тэг-регби		1
28	Общефизическая подготовка. Разучивание захвата Тэг-регби		1

29	Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби		1
30	Развитие индивидуальных способностей. Тэг-регби		1
31	Учебная игра		1
32	Учебная игра		1
33	Игра «Проверь-себя»		1
34	Игра «Сто вопросов о здоровье»		1
Итого			34

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

Учебник по физической культуре 5-9 класс, М.И. Виленский изд-во «Просвещение, 2018г.

Российская электронная школа

<https://poshyk.info/bolezni-21-veka/>

<https://greenpeace.ru>

<http://www.takzdorovo.ru> – Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации «Здоровая Россия»

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> – советы по соблюдению правильного режима дня, питанию и ведению здорового образа жизни

Материально-техническое оборудование:

Компьютер

Принтер

Мячи баскетбольные -30 шт

Мячи волейбольные-25 шт

Скакалки-30 шт

Спортивные конусы-25 шт

Сетка волейбольная -3 шт

Щиты баскетбольные-6 шт

Мячи для регби-6шт

Комплект жилеток -10шт

Пояс регбийный с лентами-10 шт.