

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мир спорта» для 5-7,9 классов
на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мир спорта» в 5-7,9 классах составлена на основе следующих документов:

Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с - (Стандарты второго поколения) в соответствии с требованиями ФГОС. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.

Учебный план МАОУ Сорокинская СОШ №3 на 2021-2022 уч. год;

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся среднего подросткового возраста.

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой заболеваний, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» способствует роли и значения комплекса ГТО в жизни каждого учащегося.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание курса внеурочной деятельности:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок школы (футбольная, баскетбольная, волейбольная) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

«Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1.	Легкая атлетика (4 часа)	<p>Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p>Овладение техникой бега. Техника высокого старта.</p> <p>Командные виды спорта. Правила соревнований.</p>	<p>Формирование у обучающихся культуры</p>

2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	
4.	Волейбол (12 часов)	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	
5.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
6.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
7.		Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	

9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
12.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
13.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
14.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
15.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	
16.	Баскетбол (12 часов)	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	

17.		<p>Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.</p> <p>Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>1</p>	
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	
20.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	
21.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	
22.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	
23.		Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание	

		мяча. Игра в мини - баскетбол.	этой деятельности на развитие личности человека
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
27.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	
28.	Гимнастика (4 часа)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	
29.		Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	

31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
32.	Легкая атлетика (3 часа)	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	
33.		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	
34.		О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	