

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры», 5-6 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МБОУ «СОШ №5» г. Калуги. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Личностные результаты связь с программой Воспитания

будут сформированы:

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- чувство ответственности;
- взаимоотношения со сверстниками;

получит возможность для формирования:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
-

эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

экологического воспитания:

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

Метапредметные результаты

научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

получит возможность научиться:

- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

Предметные результаты

научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;

получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание курса внеурочной деятельности

История. История древнего мира, олимпийское движение. Правила ТБ на занятиях подвижные игры. История подвижных игр.

Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег на короткие и длинные дистанции.

Пионербол. Верхняя передача мяча двумя руками, прием подачи снизу двумя руками и нижняя прямая подача. Для разнообразия нужно применять упражнения для развития различных групп мышц, участвующих в выполнении этих приемов. Игра в пионербол.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в двух шагах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам

Игры на основе эстафетного бега. Эстафеты с мячом, обручем, эстафеты с использованием скамейки, в колоннах, шеренгах, с преодолением препятствий, «веселые эстафеты», «быстрые эстафеты»

Мини-футбол. Правила игры, различные подводящие упражнения. Ведение мяча, удары ногой, головой. Игра в футбол.

Бадминтон. Правила игры. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Приема подачи сверху. Прием подачи сверху. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Игра «Вертушка».

Настольный теннис. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Правила игры. Игра «Лапта» и «Вышибалы».

Виды деятельности:

- спортивно оздоровительная, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов	ЦОР
1	Вводное занятие. Техника безопасности и история олимпийского движения и подвижных игр.	1	
2	Легкая атлетика: Игра «Два мороза» Игра «День и ночь» Игра «Перестрелка»	3	
3	Пионербол Игра «Пионербол» 4 на 4 Игра «Пионербол» Игра «Вызов номеров», «Невод». Игра «Вышибалы»	5	
4	Эстафета «Встречная» с бегом Эстафеты с элементами перелезания и лазания Эстафеты с мячами Эстафеты с обручами и набивными мячами Полоса препятствий с различными заданиями	5	

<http://videouroki.net>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.openclass.ru>

5	Баскетбол Правила игры. Игра баскетбол Игра «Мини-баскетбол» Игра «Мини-баскетбол» Игра баскетбол на одно кольцо Игра «баскетбол» на одно кольцо 3 на 3	7	
6	Настольный теннис «Настольный теннис» игра по кругу Настольный теннис игра два на два	3	
7	Бадминтон Игра «Бадминтон» в парах Игра «Бадминтон»	4	
8	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России Игра «Чай, чай - выручай» Правила игры «Лапта» Игра «Лапта»	3	
9	Мини – футбол	3	
	Всего	34	