

**МБОУ «Ашеванская ООШ»**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности 5 – 9 класс**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» составленная в соответствии ФГОС основного общего образования, на основе ООП НОО МБОУ «Ашеванская ООШ».

В год 34 часа, в неделю 1 час

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***Личностные результаты:***

отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

* формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

***Метапредметные результаты:***

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

* способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
* формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**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 реализация 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 укрепление 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 и презентационные 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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.

В рамках спортивно – оздоровительного направления предполагается кружок «Легкая атлетика».

Цель: овладеть и закрепить умения, сформировать стойкие навыки по двигательной культуре с помощью, самобытных физических упражнений и традиционных состязаний. Задачи: - формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности; - укрепление здоровья, воздействие средствами физического воспитания на организм для нормального физического развития; -воспитание бережного отношения к здоровью, активное приобщение к физической культуре; - формирование у детей знаний о традиционной физической культуре.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

***Баскетбол***

1.*Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

***Волейбол***

1.*Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.*Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача.

***Игры на свежем воздухе***

Катание на коньках

Катание с горки на ледянках, санках и т.д.

Поход на лыжах.

Подвижные игры с санками.

***Гандбол***

Передача мяча сверху. Ведение мяча. Бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке. Игра в гандбол. Снятие мяча при замахе. Блокирование мяча. Передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками. Индивидуальные действия игроков. Нападение при численном перевесе. Двусторонняя игра.

***Лёгкая атлетика***

Соревнования по л/а. Бег 30м. Бег 1000м.

Соревнования по прыжкам в высоту.

Бег 1500м. Подвижные игры.

Соревнования по метанию гранаты на дальность с разбега.

Туристический поход.

Распределение учебных часов по разделам программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
| 1 | Общеразвивающие игры | 13 |
| 2 | Игры на ориентирование в пространстве | 7 |
| 3 | Игры на свежем воздухе | 4 |
| 4 | Гандбол | 5 |
| 5 | Лёгкая атлетика | 5 |
| Итого: | | 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема курса внеурочной деятельности** | **Количество часов** |
| **Общеразвивающие игры** | | | **13** |
| 1 | Правила безопасности на занятиях и спортивных секциях. Работа с мячом. Подвижные игры | | 1 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП. | | 1 |
| 3 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП. | | 1 |
| 4 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП. | | 1 |
| 5 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП. | | 1 |
| 6 | ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП. | | 1 |
| 7 | ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками. ОФП. | | 1 |
| 8 | ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками. ОФП. | | 1 |
| 9 | ОПУ. Подвижные игры с метанием мяча. ОФП. | | 1 |
| 10 | Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | | 1 |
| 11 | Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | | 1 |
| 12 | Подвижные игры с бегом, с прыжками. ОФП. | | 1 |
| 13 | Подвижные игры с бегом, с прыжками. ОФП. | | 1 |
| **Игры на ориентирование в пространстве** | | | **7** |
| 14 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол. | | 1 |
| 15 | Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол. | | 1 |
| 16 | Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол. | | 1 |
| 17 | Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 18 | Подвижные игры с метанием мяча. ОФП. Игра в волейбол. | | 1 |
| 19 | Подвижные игры с метанием мяча. ОФП. Игра в волейбол. | | 1 |
| 20 | Игра в волейбол. | | 1 |
| **Игры на свежем воздухе** | | | **4** |
| 21 | Катание на коньках | | 1 |
| 22 | Катание с горки на ледянках, санках и т.д. | | 1 |
| 23 | Поход на лыжах | | 1 |
| 24 | Подвижные игры с санками. | | 1 |
| **Гандбол** | | | **5** |
| 25 | Передача мяча сверху. Ведение мяча. | | 1 |
| 26 | Бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке. Игра в гандбол. | | 1 |
| 27 | Снятие мяча при замахе. Блокирование мяча. | | 1 |
| 28 | Передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками. | | 1 |
| 29 | Индивидуальные действия игроков. Нападение при численном перевесе. Двусторонняя игра. | | 1 |
| **Лёгкая атлетика** | | | **5** |
| 30 | Соревнования по л/а. Бег 30м. Бег 1000м. | | 1 |
| 31 | Соревнования по прыжкам в высоту. | | 1 |
| 32 | Бег 1500м. Подвижные игры. | | 1 |
| 33 | Соревнования по метанию гранаты на дальность с разбега. | | 1 |
| 34 | Туристический поход. | | 1 |
| Итого: | | | 34 |