Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Старое Дёмкино

Принято
на педсовете
протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Утверждаю:
Директор школы:
_____ Вечкасова Н.Ф.
приказ №111 от 30.08.2019г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спорт и моё здоровье»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Учащиеся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- организовывать места занятий физическими упражнениями спортивными и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить спортивные и подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила игры;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Учащиеся получат возможность научиться:

- *выполнять технические приёмы и тактические действия во время проведения занятий подвижными и спортивными играми;*
- *контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;*
- *демонстрировать жесты судьи спортивных и ведущего подвижных игр;*
- *проводить судейство игр.*

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные направления реализации программы:
- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам
спорта: бег, прыжки, спортивные игры, подвижные игры, развивающие упражнения с разными предметами
(мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение занятий на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки.

Формы занятий:
- беседы
- подвижные и спортивные игры
- соревнования
- викторины
- конкурсы
- Дни здоровья
- веселые старты
- тестирование

1.Теоретический материал

Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактика травматизма.

2.Общая физическая подготовка
Занятия ОФП направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация, упражнения на развитие силы различных мышечных групп, мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса.

Упражнения на выносливость
Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного

промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени.
Упражнения на развитие резкости: челночный бег, метание.
Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее, многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

3.Упражнения с предметами.
Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

4. Спортивные игры.

Баскетбол: 1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол: 1. Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол: 1. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

5.Подвижные командные игры

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч», «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену»,

6. «Русская лапта»

1. Теоретический материал.

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.

2. Практические занятия.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1
2.	Упражнения на общефизическую выносливость. Футбол. Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника.	1
3.	Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	2
4.	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Игра в мини-футбол.	2
5.	Подвижные командные игры: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Летающий мяч».	1
6.	Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	2
7.	Упражнения на развитие резкости: челночный бег, метание. Техника безопасности на ***волейболе***. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
9.	Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Игра по упрощенным правилам.	2
10.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры «Мяч среднему», «Перетяни через черту», «Вызывай смену».	2
11.	Командные подвижные игры на свежем воздухе.	1
12.	Перемещение на лыжах по пересеченной местности.	2
13.	Упражнения на развитие прыгучести**.** Техника безопасности на ***баскетболе***. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
14.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1
15.	Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	2
16.	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2
17.	ОРУ. Игра на свежем воздухе.	2

18.	Русская лапта. Теоретический материал. Краткий обзор появления и развития русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.	1
19.	Практические занятия. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева.	2
20.	Практические занятия. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча.	2
21.	Тактика игры «Русская лапта». Двусторонняя игра.	2