

Приложение к ООП ООО
МБОУ «Лесогорская СОШ»
утверждена приказом
МБОУ «Лесогорская СОШ»
от 31.08.2021 г. №105-ОД

Муниципальное образование «Выборгский район» Ленинградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лесогорская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Лесогорская СОШ»)

Приложение к основной образовательной программе

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
Социально-педагогического направления
по курсу
«Спортивный калейдоскоп»
для учащихся 5-9 классов

Уровень основного общего образования
Срок реализации: 1 год

Разработана
Педагогом дополнительного образования
Козлова М.Н.

2021 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»

Актуальность программы позволяет учащимся ознакомиться со многими интересными играми, выходящими за рамки школьной программы. Не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у учащихся умений самостоятельно работать, выполняя упражнения, задания, игры и совершенствовать навыки по развитию двигательной активности. Организация внеклассной работы позволяет выявить индивидуальные особенности каждого ученика, проводить работу с максимальной заинтересованностью детей и добиваться творческого удовлетворения у каждого ребенка. Содержание программы соответствует познавательным возможностям школьников и предоставляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая двигательные навыки.

Практическая значимость обусловлена обучением на развитие двигательных качеств и впоследствии помогут ребятам принимать участие в школьных и городских олимпиадах, играх, конкурсах, соревнованиях, направленных на оздоровление подрастающего поколения.

Новизна данного курса заключается в том, что на занятиях происходит знакомство учащихся с новыми сюжетными играми, не связанных непосредственно со школьной программой, с новыми методами нестандартными проведениями занятий.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, закрепить двигательные умения и навыки.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально – психологического;
- сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека в различных видах и соблюдение правил безопасности;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- развивать координационные способности;
- формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

Воспитывающие:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Развивающие:

- содействовать развитию психических процессов (восприятие, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;
- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что программа «Спортивный калейдоскоп» разработана для учащихся 5-9 классов и ориентирована на формирование ценности сохранения и укрепления здоровья ребенка. Данное направление включает в себя не только занятия для укрепления здоровья, но и духовного оздоровления.

Двигательные умения, навыки и способности при занятиях внеурочной деятельностью.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать по спортивному залу, старт из различных исходных положений, преодоление полосы препятствий; прыгать на одной, двух ногах с продвижением вперед.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи (малый теннисный мяч) с места на дальность и в цель (щиты), стоя, правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы); бросать большой мяч (резиновый, волейбольный, малый баскетбольный) в вертикально установленное кольцо на расстоянии 3 м – для мальчиков, 1 – 2 м – для девочек, броски мяча двумя руками из-за головы через сетку (волейбольного мяча).

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить по прямой (руки в стороны на носках, руки к плечам на пятках, руки на пояс перекатом с пятки на носок); ходить с изменением частоты и ритма (быстро, медленно); выполнять строевые упражнения (повороты на месте: направо, налево, кругом); принимать основные положения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (с большим и малым мячами, обручем, флажками, гимнастическими палками, набивным мячом массой 1 кг – с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке; проползать по гимнастической скамейке; проползать по гимнастическому мату по-пластунски; прыжки через скакалку стоя на месте, прыжки с вращением вперед, прыжки через предмет (мяч, кубик, гимнастическую палку).

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, владеть мячом; держать мяч, катить мяч, переносить мячи, кегли и др. предметы, выполнять передачи на расстоянии до 2-3 метров; выполнять ловлю, ведение на месте и с продвижением вперед, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр: «Перестрелка», «Мини - футбол», «Метко в цель», «День и ночь», «Кто дальше» - комплексно воздействуют на организм ребенка.

5.Уровень результатов работы по программе:

Результаты первого уровня приобретение школьниками знаний о влиянии физической культуры на организм.

Результаты второго уровня развитие ценностных отношений к труду, к другим людям, к своему здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня школьник может приобрести опыт применять свои знания на практике; опыт общения в результате выполнения практических действий; опыт

самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные результаты

- 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 здоровьесберегающую 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).

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекуты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

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».

Форма деятельности: групповые занятия

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей может быть представлена в соревнованиях и конкурсах.

Учащиеся должны демонстрировать и выполнять:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег с высокого старта: 30 метров 60 метров	Быстро равномерно	равномерно равномерно
Силовые	Прыжки на левой правой ноге с продвижением вперед	равномерно, удерживая равновесие тела 5-8 м	медленно
	Прыжки на двух ногах: «Зайка» «Кенгуру» «Лягушка» Прыжки «По полоскам» Прыжок в длину с места	равномерно 8 м равномерно 5 м удерживая равновесие тела – 5 м (шир.50-70 см.) от 130-135 см	равномерно 8 м равномерно 5 м удерживая равновесие тела – равномерно от 115-125 см
К выносливости	Бег 300 – 500 м	без учета времени	без учета времени
	Бег с чередованием ходьбы до 500 м	без учёта времени	без учёта времени
К координации	Бег по прямой, «змейкой», «противоходом», «челночный бег 3х10», «эстафета с бегом до предмета»	без учета времени равномерно	без учета времени равномерно

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов всего
1.	Основы знаний о физической культуре	
1.1	Правила по ТБ на занятиях во внеурочной деятельности	В процессе всех занятий
1.2	Закаливание организма	
1.3	Влияние физических упражнений на организм	
2	Физическое совершенствование с оздоровительной и корригирующей направленностью	
2.1	Развитие двигательной активности	2
2.2	Развитие двигательных качеств	3
2.3	Развитие координации движения	2
2.4	Развитие ориентировки в пространстве	1
2.5	Развитие гибкости и подвижности в суставах	5
2.6	Развитие ловкости	4
2.7	Развитие силы	3
2.8	Развитие быстроты	3
2.9	Развитие выносливости	2
2.10	Межпредметная взаимосвязь	1
3	Весёлые старты	1
4	Подвижные игры в зале	6
5	Развитие прыгучести	3
6	Ориентировка на местности	1
	Итого	36

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	количество часов		Дата проведения
		по плану	фактически	
1.	Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба. Эстафеты с бегом «Самый быстрый».	1		
2.	Бег по сигналу учителя с преодолением препятствий. Сюжетная игра «Огород».	1		
3.	ОРУ без предметов на 12 счетов. Музыкальная зарядка.	1		
4.	Метание различных предметов. Игра «Метко в цель» с маленькими теннисными мячами.	1		
5.	ОРУ с большими мячами. Игры: «Попади в мяч», «Передача мяча в колоннах».	1		
6.	Прыжки из различных исходных положений. Прыжок в длину с места, тройной прыжок.	1		
7.	ОРУ с обручем. Игра «Самый ловкий». Эстафеты с обручем.	1		
8.	ОРУ со скакалкой. Лазание по шведской стенке, передвижение.	1		
9.	ОРУ без предмета. Отжимания от пола. Игра «Тачка».	1		
10.	Элементы по акробатике. Поднимание туловища из положения лёжа.	1		
11.	ОРУ сидя, лёжа на гимнастическом мате. Проползание по-пластунски под предметами. (обруч и т.д.).	1		
12.	ОРУ(гимнастическая палка). Игра «Преодолей препятствие» (ров).	1		
13.	ОРУ с флажками. Игра «Бег к флажкам», «Эстафеты с флажками».	1		
14.	Упражнение с большими мячами. Игра «Догони мяч. Бросок мяча на дальность».	1		
15.	Ходьба с ведением баскетбольного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
16.	ОРУ со скакалкой. Игра «Карусель». Прыжки через скакалку.	1		

17.	ОРУ с набивными мячами. Ловля и броски одной, двумя руками. Игра «Боулинг»	1		
18.	ОРУ с набивными мячами. Метание небольшими мячами сидя и стоя. Эстафеты.	1		
19.	ОРУ на гимнастической скамейке. Наклоны, поднятие туловища, отжимания.	1		
20.	Преодоление полосы препятствий методом круговой тренировки. Эстафеты.	1		
21.	Бег по отрезкам 20,30, челночный бег 6 м х5 раз. Эстафеты с бегом.	1		
22.	Бег «ёлочкой, змейкой». Игра «Кто быстрее»	1		
23.	Бег на результаты. Бег- 30м, 60м. эстафеты с бегом.	1		
24.	Специальные беговые упражнения медленно, быстро (6 мин). Бег по пересеченной местности.	1		
25.	Бег с преодолением препятствий (барьеры-баллоны). Игра «Бег по кочкам», «Через ров».	1		
26.	Бег с выполнением заданий (попасть в кольцо, прыжки на двух ногах). Решить пример.	1		
27.	«Весёлые старты». Конкурсы, перетягивание каната, вращение обруча.	1		
28.	Игры без предметов «Салки», «лабиринт», эстафеты с бегом.	1		
29.	Игры с предметами «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1		
30.	Коррекционные игры: «Настольный бадминтон». Игра с шаром.	1		
31.	Игры развивающие внимание. «Делай как я», «Повтори за соседом» под музыку.	1		
32.	Прыжки из различных исходных положений. (в длину с места, по полоскам, тройной прыжок).	1		
33.	Прыжки через предмет, через скамейку, верёвочку. Прыжки в высоту.	1		
34.	Подвижные игры на воздухе. Игра в футбол.	1		

35.	Игра «Зарничка» на улице. Ориентирование на местности (с заданиями)..	1		
-----	--	---	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Утешева Екатерина Александровна

Действителен с 09.08.2021 по 09.08.2022