

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Богородское»

Приложение к ООП ООО
Приказ № 93 от 30.08.2023
«О внесении изменений в ООП ООО,
ООП СОО на 2023-2024 учебный год»

«Спортивный марафон»

рабочая программа по внеурочной деятельности
5-6 класс

(занятия, направленные на удовлетворение
интересов и потребностей обучающихся в
творческом и физическом развитии, помощь в
самореализации, раскрытии и развитии
способностей и талантов)
на 2023-2024 учебный год

Программу подготовила
Бармина Ксения Владимировна
Учитель физической культуры

Богородское
2023

Пояснительная записка

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным занятиям физической культуры.

Курс "Спортивные марафон" нацелен:

- активизировать двигательную активность учащихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительную деятельность с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- освоить знания в области физической культуры и навыков здорового образа жизни;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Форма организации занятий – групповая.

Занятия один раз в неделю, всего 34 часов.

Содержание учебного курса

Основу программы составляет блок теоретических и практические занятия, физические упражнения, подвижные и спортивные игры;

Теоретические занятия: Основы здорового образа жизни, организация досуга средствами физической культуры, физические качества способы их развития, способы самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Практические занятия: Подвижные игры народов России, игры на свежем воздухе, основные спортивные игры.

Планируемые результаты

Реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона; дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности; проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях: программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы

Личностными результатами внеурочной деятельности «Спортивный марафон» являются следующие умения:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

Метапредметными результатами внеурочной деятельности «Подвижные игры» является:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивный марафон» являются следующие умения:

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и спортивных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Контроль и оценка результатов деятельности:

Обучающийся научиться:

Активно играть, самостоятельно находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания; работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о значении здорового образа жизни;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные и спортивные игры осуществлять их судейство;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными и подвижными играми;
- сформировано представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации досуга и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Основы знаний	1
2	Основы здорового образа жизни	1
3	Организация досуга средствами физической культуры	1
4	Основные физические качества способы их развития.	1
5	Способы самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	1
6	Подвижные игры народов России	1
7	Подвижные игры народов России	1
8	Подвижные игры на свежем воздухе	1
9	Подвижные игры на свежем воздухе	1
10	Подвижные игры с элементами футбола	1
11	Подвижные игры с элементами футбола	1
12	Правила и основы судейства спортивной игры "Мини-футбол"	1
13	Основные приемы игры в футбол (стойки перемещения, ведения мяча)	1
14	Основные приемы игры в футбол (передачи мяча удары по воротам)	1
15	Технико-тактические действия в игре	1
16	Спортивная игра "Мини-футбол" по правилам	1
17	Спортивная игра "Мини-футбол" по правилам	1
18	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
19	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
20	Правила и основы судейства по спортивной игре "Баскетбол"	1

21	Основные приемы игры в баскетбол (стойки, перемещения)	1
22	Основные приемы игры в баскетбол (ведение, передачи мяча)	1
23	Технико-тактические действия в игре	1
24	Спортивная игра "Баскетбол" по правилам	1
25	Спортивная игра "Баскетбол" по правилам	1
26	Подвижные игры с элементами волейбола	1
27	Подвижные игры с элементами волейбола	1
28	Правила и основы судейства по спортивной игре "Волейбол"	1
29	Основные приемы игры в волейбол (стойки, перемещения)	1
30	Основные приемы игры в волейбол (подачи, передачи мяча)	1
31	Технико-тактические действия в игре	1
32	Спортивная игра "Волейбол" по правилам	1
33	Спортивная игра "Волейбол" по правилам	1
34	Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся	1

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

№ п/п	Наименование
1	Стенка гимнастическая
2	Перекладина гимнастическая навесная
3	Мячи набивные
4	Мячи малые
5	Мячи теннисные
6	Скакалки гимнастические

7	Палки гимнастические
8	Обручи
9	Коврики гимнастические
10	Сетки для переноса и хранения мячей
11	Флажки разметочные
12	Лента финишная
13	Рулетка измерительная
14	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
15	Мячи волейбольные
16	Мячи футбольные
17	Мячи баскетбольные
18	Жилетки игровые с номерами
19	Сетка волейбольная
20	Табло перекидное
21	Ворота для мини-футбола
22	Скамейки гимнастические
23	Секундомер
24	Маты гимнастические
25	Мишени для метания
26	Аптечка
27	Конусы разметочные
28	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
29	Кегли
30	Комплект навесного оборудования Мишени для метания
31	Тумба для измерения гибкости
32	Станок-сигнал для отжиманий
33	Форма волейбольная
34	Форма баскетбольная