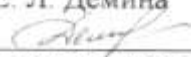
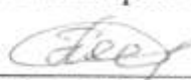


«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Е. Л. Демина


протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по УВР
Е.Е. Пигарева


«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ г.
Иркутска СОШ №15
А.А. Головкин



«5» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Чемпион»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 12-13 лет (6 класс)

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составители:

Шишкина О.Л., учитель физкультуры
Кибаленко В.А., учитель физкультуры

Иркутск 2019

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФГОС на уровне основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Изменений в программу не внесено.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 34 ч (1 час/нед.)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметные

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;

- овладение техникой движений с мячом;
- моделировать комплексы упражнений с мячом из ранее изученных элементов;
- оформлять модели комплексов с использованием знаково-символических действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Виды внеурочной деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности: посещение спортивных секций, организация экскурсий, дней Здоровья и других спортивных соревнований.

Проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками. Динамические паузы и прогулки. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 1. От игры к спорту *Игра-путешествие.* Поиск информации о видах спорта с мячами. Распределение по командам. Определение ролей, получение карты маршрута игры. Определение последовательности действий. Прохождение по станциям игры: «Лепта», «Волейбол», «Баскетбол», «Мини-футбол».. Оценивание правильности выполнения заданий на станциях. Подведение итогов игры-путешествия происходит в виде эстафеты с разными мячами. Коллективная рефлексия (Определение значения игр с мячом для физического развития).

Тема 2. Индивидуальная работа с мячом. *Практическое занятие.* Выполнение заданий в ходьбе и беге, разучивание комплекса ОРУ с большим мячом под контролем учителя. Выполнение индивидуальных заданий: подброс мяча на заданную высоту и ловля его. Моделирование различных исходных положений для выполнения бросков и ловли мяча. Выполнение индивидуальных упражнений у стены — броски на заданные расстояния. Определение удобного для себя расстояния для выполнения качественного броска и ловли. Объяснение, почему выбрано именно это расстояние. Усложнение действия путем увеличения расстояния. Определение качества выполнения броска и ловли мяча в зависимости от расстояния. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно двигательное действие. Ведение мяча на месте и в движении, подброс и ловля мяча; бросок мяча в кольцо и ловля после отскока. Вначале по заданию учителя выполнение действия с расстояния 2-3 м от щита, затем, если не попадают, — определение оптимального для попадания расстояния. Участие в подвижных играх: «Попади в цель», «Бросай — поймаю», «Мяч капитану». «Эстафета баскетболиста». Выполнение задания: придумать 3 упражнения с мячом для включения его в утреннюю зарядку. Групповая рефлексия (Насколько игровая деятельность удовлетворяет вашу потребность в движении?).

Тема 3. Взаимодействие в парах. *Практическое занятие.* Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, с отскоком о пол, бросок из-за спины, прием спиной вперед и т.д. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю», Эстафеты баскетболиста. Обучение игре в баскетбол по упрощенным правилам. «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол». Групповая рефлексия (Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?). Закрепление правил честной игры.

Тема 4. Взаимодействие в тройках *Сюжетно-ролевая игра «В цирке».* Объяснение учителем игрового замысла, подготовка игрового материала совместно с учителем. Совместно с учителем формулирование правил игры, системы поощрений и штрафов за нарушение правил. Свободное распределение на группы по три-четыре человека. Выполнение задания с двумя теннисными мячами, затем с двумя малыми резиновыми.

Индивидуальное выполнение заданий с двумя мячами: переключать мяч из одной руки в другую; подбросить два мяча и поймать; мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переключить в правую; подбросить мячи двумя руками; подбросить два мяча, выполнить хлопок в ладоши, поймать мячи. Выполнение заданий в парах, тройках. Групповое обсуждение циркового номера и представление его на воображаемой арене. Оценивание другими группами представленного циркового номера. Подведение итогов, высказывание своих суждений. Игры «Бить-бежать» и «Лапта» Групповая рефлексия (С каким мячом было удобнее выполнять упражнения? Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Насколько комфортно было работать в группе?).

Тема 5. Взаимодействие в команде*Практическое занятие.* Выполнение упражнений в парах: переброс мяча друг другу, приём и передача мяча сверху в волейболе и приём мяча с низу. Оценивание правильности выполнения двигательного действия, выявление ошибок при выполнении. Демонстрация ОРУ с мячом партнеру. Оценивание выполнения ОРУ, аргументирование своей оценки. Участие в подвижных играх: «Бросай — поймаю через сетку», «Пионербол». Обучение игре в волейбол на пол площадки. «Волейбол в пас», «Защита и нападение в волейболе» Групповая рефлексия (Что вы испытывали, когда с первого раза не удалось выполнить упражнение? Какие чувства вы испытали, когда ваша команда выиграла (проиграла)?). Закрепление правил честной игры.

Тема 6. Выбор капитана*Сюжетно-ролевая игра.* Объяснение учителем сюжета игры. Свободное распределение ролей игры. Участие в игровых действиях. Коллективное освоение техники метания мяча в цель, на дальность, по движущейся цели. Закрепление техники метания в подвижных и спортивных играх «Охотники и утки», «Меткий стрелок», «Бить-бежать», «Лапта». Групповая рефлексия (Какие упражнения получились и не получились и почему? Что бы вы хотели исправить в технике метания? Какие двигательные качества необходимо развивать для достижения высокого результата в метании и попадании?).

Тема 7. Учимся судейству. *Творческий конкурс.* Проведение учащимися разминки с мячом. Организация, проведение и судейство игры по выбору. «Мой любимый мяч». Групповая рефлексия (Насколько значим данный вид деятельности для твоего саморазвития и почему?).

Тема 8. Учимся выполнять правила. *Соревнование.* Подбор спортивной игры для включения в соревнования. Коллективное обсуждение. Подготовка необходимого инвентаря. Внесение предложений по составу жюри. Выбор капитанов и формирование команды. Участие в торжественном открытии соревнования. Приветствие. Участие в соревновании. Обсуждение, подведение итогов соревнования. Высказывание собственного мнения, аргументация и анализ причин успеха и неудачи. Предложение вариантов коррекции действий. Групповая рефлексия (Твой личный вклад в групповую деятельность? Какова твоя доля личной ответственности в достижении победы команды?).

Тема 9. Игры моих родителей. *Практическое занятие.* Подготовка и проведение интервью с бабушкой (бабушкой или другими родственниками) — в какие игры с мячом они играли в детстве. Оформление интервью в виде записи или рисунка. Поиск информации о нетрадиционных играх с мячом. Коллективный просмотр видеоматериалов «Мини-футбол». Сравнение игр детства родственников и современных игр, нахождение сходства и отличия. Игра «Мини-футбол». Знакомство с игрой, с историей возникновения игры, экипировкой для игры, с этическими правилами игры. Индивидуальные упражнения с мячом «Мини-футбол». Разучивание элементарных, родственных двигательных действий. Изучение технических приемов игры: набрасывание мяча на носок и пятку правой и левой рукой, ловля мяча рукой после передачи ногой, перебрасывание мяча с правой ноги на левую, «набивание» мяча носком правой и левой ноги, подбивание мяча ногой выше колена

индивидуально. Участие в подвижных играх с мячом «мини-футбол». Моделирование комплексов ОРУ с мячом «Мини-футбол», изображение графически, представление моделей ОРУ на занятии. Разучивание комплекса ОРУ с мячом «Мини-футбол». Работа в парах. Набрасывание мяча «Мини-футболе» себе и партнеру. Остановка мяча после перемещения. Набивание. Подготовка информации о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств, представление сообщения на заданную тему. Закрепление умения владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных играх: «Пинай— остановлю», «Не давай мяча водящему», «Мяч нападающему». Творческое оформление содержания интервью с родственниками и представление его в классе.

Тема 10. Равнение на олимпийцев. *Познавательная экскурсия.* Поиск информации о знаменитых спортсменах Иркутской области, о спортивных традициях Иркутской области, понимание значения достижений спортсменов для прославления Родины. Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения). Формулирование выводов.

Групповая рефлексия (Для чего важно заниматься физической культурой и спортом? Насколько значимы достижения спортсменов для прославления Родины? Какой вклад внесли иркутские спортсмены в копилку достижений России на международной спортивной арене?).

Тема 11. Спортландия для всех *Спортивный праздник.* Проводится для подведения итогов реализации программы. Обсуждение сценария праздника. Формирование группы для подготовки праздника, распределение обязанностей каждой группе, обсуждение этапов подготовки, подготовка и оформление площадки для проведения праздника, подготовка инвентаря, музыкального сопровождения, показательных выступлений, формирование команды, выбор капитанов команд. Участие в спортивных играх, подведение итогов праздника, оценивание выступлений своих и товарищей, анализ удачи и причин поражений, формулирование выводов, планирование деятельности по устранению причин неудач. Оформление протокола по итогам

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема аудиторного и внеаудиторного занятия	Количество часов
1	От игры к спорту	2
2	Индивидуальная работа с мячом	4
3	Взаимодействие в парах	4
4	Взаимодействие в тройках	2
5	Взаимодействие в команде	10
6	Выбор капитана	1
7	Учимся судейству	3
8	Учимся выполнять правила	3
9	Игры моих родителей	2
10	Равнение на олимпийцев	1
11	Спортландия для всех	2
	Итого:	34

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть (8 часов)				
1	1 нед.09		От игры к спорту <i>Игра-путешествие.</i>	1
2	2 нед.09		От игры к спорту <i>Игра-путешествие.</i>	1
3	3 нед.09		Индивидуальная работа с мячом	1
4	4 нед.09		Индивидуальная работа с мячом	1
5	1 нед.10		Индивидуальная работа с мячом	1
6	2 нед.10		Индивидуальная работа с мячом	1
7	3 нед.10		Взаимодействие в парах	1
8	4 нед.10		Взаимодействие в парах	1
2 четверть (8 часов)				
9	1 нед.11		Взаимодействие в парах	1
10	2 нед.11		Взаимодействие в парах	1
11	3 нед.11		Взаимодействие в тройках	1
12.	4 нед.11		Взаимодействие в тройках	1
13	1 нед.12		Взаимодействие в команде	1
14	2 нед.12		Взаимодействие в команде	1
15	3 нед.12		Взаимодействие в команде	1
16	4 нед.12		Взаимодействие в команде	1
3 четверть (10 часов)				
17	2 нед.01		Взаимодействие в команде	1
18	3 нед.01		Взаимодействие в команде	1
19	4 нед.01		Взаимодействие в команде	1
20	1 нед.02		Взаимодействие в команде	1
21	2 нед.02		Взаимодействие в команде	1
22	3 нед.02		Взаимодействие в команде	1
23	4 нед.02		Выбор капитана	1

24	1 нед.03		Учимся судейству	1
25	2 нед.03		Учимся судейству	1
26	3 нед.03		Учимся судейству	1
4 четверть (8 часов)				
27	1 нед.04		Учимся выполнять правила	1
28	2 нед.04		Учимся выполнять правила	1
29	3 нед.04		Учимся выполнять правила	1
30	4 нед.04		Игры моих родителей	1
31	1 нед.05		Игры моих родителей	1
32	2 нед.05		Равнение на олимпийцев	1
33	3 нед.05		Равнение на олимпийцев	1
34	4 нед.05		Спортландия для всех	1