

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования" Енисейского района

МБОУ Озерновская СОШ №47

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Никулина А.С. Педагогический совет № от «31» 08 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Озерновская СОШ №47  Драчук Г.А. Приказ №01-04-371 от «31» 08 2023 г.</p> 
---	---

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»
для обучающихся 7-8 класс
Михалева Н.А.

с. Озерное 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования" Енисейского района

МБОУ Озерновская СОШ №47

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР</p> <hr/> <p>Никулина А.С. Педагогический совет № от «31» 08 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Озерновская СОШ №47</p> <hr/> <p>Драчук Г.А. Приказ №01-04-371 от «31» 08 2023 г.</p>
---	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Тропинками здоровья»
для обучающихся 7-8 класс
Михалева Н.А.

с. Озерное 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 7-8 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства Просвещения России от 31.05.2021 года № 287 для ООО;

- Примерной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27.09.2021 г.);

- Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р;

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 30.08.2021 № 01-04-287;

- Программы формирования универсальных учебных действий МБОУ Озерновская СОШ № 47;

- Примерного учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47.

Программа внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» по спортивным играм может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия спортивными играми положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Спортивные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Изучение программного материала рассчитано на один час в неделю.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивных игр преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;

— воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

Занятие спортивными играми во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся спортивных игр качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей. Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Спортивные игры давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным, но и полезным.

Тренировки и соревнования по спортивным играм, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по спортивным играм проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное

движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра является отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Спортивные игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в играх. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить спортивную игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям футболом, баскетболом и волейболом.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности (секции) «Спортивные игры» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

В соответствии с учебным планом на занятие внеурочной деятельности «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю, всего часов в 7 классе 34 часа и в 8 классе 34.

Содержание учебного предмета

Баскетбол

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок в корзину. Финты, эстафеты с ведением мяча. Учебная игра. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, техника игры в защите. Передачи мяча двумя руками от груди, учебная игра в стритбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.

Волейбол

Стойки с перемещениями и исходными положениями. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Передача мяча на точность после перемещения. Тактика верхней и нижней передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Игра в волейбол.

Футбол

Понятие футбол. Правила игры. Техника владения мячом. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу.

Тактическая игра в нападении и защите. Игра в футбол.

Планируемые результаты освоение программы по физической культуре.

Внеурочная деятельность по программе «Спортивные игры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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 исключаящего 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.

Предметным результатами являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Тема, содержание урока	Характеристики основных видов деятельности учащихся
1	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	ТБ на занятиях по б/б. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
2	Ведение мяча	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
3	Передачи мяча	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
4	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
5	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.
6	Бросок мяча	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
7	Ведение мяча	Ведение мяча с разной высоты отскока. Остановка прыжком Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
8	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления движения Различные способы ведения мяча. Стойки и перемещения Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3
9	Передвижение, броски в кольцо	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
10	Вырывание, выбивание мяча, броски в кольцо	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
11	Игровое занятие	Игра «семь передач». Учебная игра
12	Ведение, передачи, броски мяча	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении. Учебная игра
13	Ведение, передачи, броски мяча	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Броски в кольцо в движении Учебная игра
14	Взаимодействие игроков в нападении и защите	Совершенствование в ведении, передачах, бросках. Учебная игра
15	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола.

		Разучивание стойки игрока (исходные положения)
16	Стойка игрока	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».
17	Перемещения в стойке	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».
18	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игра «Перестрелка». Правила игры. Игровое занятие.
19	Верхняя передача мяча над собой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой. Подвижные игры и эстафеты.
20	Верхняя передача мяча у стены	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.
21	Игровое занятие	Правила игры. Игровое занятие.
22	Нижняя прямая подача с середины площадки	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.
23	Нижняя передача мяча над собой.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча над собой.
24	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.
25	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.
26	Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.
27	Приём мяча с подачи у стены	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
28	Подача и приём мяча	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.
29	Правила по технике безопасности. Удар по мячу	Основные правила игры в футбол. Удар по мячу
30	Ведение мяча	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

31	Удар по мячу	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте
32	Техника перемещения и владения мячом. Остановка мяча	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Остановка мяча.
33	Техника и тактика игры	Финт ударом. Финт остановкой. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.
34	Игровое занятие.	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)
Итого по программе 34 часа		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<https://fiz-ra-ura.jimdo.com/> сайт- Сайт учителя физической культуры Кузьмичевой

Марины Александровны

<https://elenasport69.jimdo.com/> - Сайт учителя физической культуры Шапочкиной

Елены Леонидовны

<https://sharovalov.nethouse.ru/>- Сайт учителя физической культуры МОУ Никольская

СОШ.

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it>

