

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Мир спортивных игр», 7-8 класс

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МБОУ «СОШ №5» г. Калуги. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

Предметные результаты

Личностные результаты

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

гражданского воспитания:

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

экологического воспитания:

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире.

Метапредметные результаты

научится:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

получит возможность научиться:

- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

Предметные результаты

научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;

получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание курса внеурочной деятельности

История спортивных игр и инструктаж по ТБ (в ходе занятий по видам спорта).

История отдельных видов спортивных игр, организм человека, опора тела и движение, наше питание, осанка. ТБ на занятиях определенными видами спортивных игр.

Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег на короткие и длинные дистанции. Эстафеты.

Баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Остановка в двух шагах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам

Волейбол.

Верхняя передача мяча двумя руками, прием подачи снизу двумя руками и нижняя прямая подача. Для разнообразия нужно применять упражнения для развития различных групп мышц, участвующих в выполнении этих приемов. Игра в пионербол и мини-волейбол.

Бадминтон.

Правила игры. Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов. Прием подачи сверху. Прием подачи сверху. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков. Игра «Вертушка».

Мини-футбол

Правила игры, различные подводящие упражнения. Ведение мяча, удары ногой, головой. Игра в футбол.

Виды деятельности:

- спортивно оздоровительная, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.

Тематическое планирование

	Содержание	Количество часов	ЦОР
1	Вводное занятие. История спортивных игр, инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм.	1 (+в ходе занятий по видам спорта)	http://videouroki.net http://www.fizkult-ura.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 http://www.openclass.ru
2	Легкая атлетика	6	
3	Баскетбол	10	
4	Волейбол	10	
5	Бадминтон	4	
6	Мини-футбол	3	
	ИТОГО	34ч.	