

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности, предусмотренных основной образовательной программой начального общего образования

Направление спортивно-оздоровительное

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ для 1 классов</i>	2
2.	<i>РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ для 1 классов</i>	8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №5 от
30.08.2017 г. № 01-11-106/8

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
ТЕХНИЧЕСКИЕ И ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ
Класс 1

срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 33

Составитель:
Скосырская Алина Владимировна,
учитель физической культуры,
МБОУ г. Иркутска СОШ №5

Иркутск 2017г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

1. **Оздоровительные задачи :**

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.

2. **Образовательные задачи:**

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами игры в баскетбол;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по баскетболу.

3. **Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.

- гражданское и патриотическое воспитание учащихся; - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результаты 1 уровня - *приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:* приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 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 учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные 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;
- 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);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

В конце обучения учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	1
2	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
3	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»	1
4	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
5	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай»	1
6	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
7	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
8	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
9	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты. Игра «Мяч соседу»	1
10	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
11	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
12	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1
13	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
14	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1
15	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1
16	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
17	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
18	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1
19	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
20	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»	1
21	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
22	Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
23	Ведение мяча в движении. Игра «Третий лишний»	1
24	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»	1
25	Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей	1
26	Передачи мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1

27	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»	1
28	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Пятнашки»	1
29	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
30	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей	1
31	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.	1
32	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1
33	Броски мяча в кольцо. ОРУ. Подведение итогов.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска

средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена приказом директора

МБОУ г.Иркутска СОШ №5 от

30.08.2017 г. № 01-11-106/8

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Класс 1

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 33

Составитель:

Викулина Зинаида Алексеевна,
учитель физической культуры,
МБОУ г. Иркутска СОШ №5

Иркутск 2017г.

Пояснительная записка

Основная направленность программы на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве, на развитие скоростно- силовых способностей, на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, на знание о подвижных играх, о правилах. Самостоятельные игры.

Цель программы; создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность. Активный отдых, повышение физической и умственной работоспособности, приобщение к систематическим занятиям, достижение необходимого объема двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результаты 1 уровня - приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни: приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о ТБ при занятиях спортом; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска и обработки информации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ

У учащихся будет сформировано:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия физическая культура и физические упражнения;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия физическая культура и физические упражнения;
- определять влияние физических упражнений для здоровья человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Подвижные игры на свежем воздухе Игра «Кот идет»	1
2.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми «Кот идет» «Кошки -мышки»	1
3.	Повторить игру «Кот идет» «Кошки-мышки» Разучить игру «Зайцы в огороде» игра на внимание «Карлики и великаны»	1
4.	Повторить игру «Кот идет». Разучить эстафету с бегом.	1
5.	Разучить игру «Пятнашки». Повторить игры «Кот идет». Эстафета с бегом.	1
6.	Повторить игру «Пятнашки» и разучить эстафету с прыжками. Игра «Кот идет»	1
7.	Повторить эстафету с бегом и прыжками. Игры «Пятнашки». «Кот идет»	1
8.	Разучить игру «Карусель», «Кошки мышки». Игра «Съедобно-несъедобно»	1

9.	Разучить игру «Мышеловка», «Овощи и фрукты». Эстафета с бегом и прыжками.	1
10.	Разучить игру «Третий лишний». Повторить «Мышеловка», «Кот идет». Эстафета с бегом.	1
11.	Игра «Мышеловка», «Карусель». Разучит игру «Запрещённое движение»	1
12.	Разучить игру «У медведя во бору». Эстафета «Посади картофель»	1
13.	Повторить игру «У медведя во бору». Эстафета «Посади картофель»	1
14.	Игры «Кошки-мышки», «Мышеловка», «Карусель». Эстафета «Посади картофель»	1
15.	Разучить игру «Вороны и воробьи» Повторить игру «Кот идет»	1
16.	Повторить игру «Вороны и воробьи», «Карусели», «Кот идет», «Гномы и великаны»	1
17.	Разучить игру «К своим флажкам»	1
18.	Разучить игру «Зайцы в огороде», повторить «К своим флажкам»	1
19.	Игра «Зайцы в огороде», «К своим флажкам»	1
20.	Игра «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Кот идет»	1
21.	Разучить игру «Белые медведи», «К своим флажкам»	1
22.	Упражнения с б/ мячами. Игра «Охотники и утки»	1
23.	Игра «Охотники и утки» Передача мяча над головой.	1
24.	Игра «Охотники и утки» Передача мяча под ногами.	1
25.	Эстафета «Гонка мячей над головой и под ногами» Игра «Кот идет»	1
26.	Игра «Не давай мяч водящему» Эстафета с бегом и прыжками.	1
27.	Игра «Мяч по кругу» Разучить игру «Бездомный заяц»	1
28.	Игра «Вызов номеров», «Удочка», «Мяч капитану», «Овощи и фрукты»	1
29.	Эстафета с б/мячами. Игра «Не давай мяч водящему»	1
30.	Игра «Зайцы в огороде», «Гонка мячей над головой и под ногами»	1
31.	Игры «Кошки –мышки», «Охотники и утки», «Море волнуется раз»	1
32.	Эстафета с ведением мяча. Игра «Не давай мяч водящему»	1
33.	Игра «Встречная эстафета», «Белые медведи». Эстафета «Паучок»	1