

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86»

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению



Протокол педагогического
совета № 13 от 11.06.2020г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора по
воспитательной работе



Г.Н. Аткина

 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОАУ «СОШ № 86»



Е.В. Сапкулова

Приказ № 184
от « 15 » 06 2020г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Чемпион»

2 класс

2020-2021 учебные годы

Программу составил(и): Хивинцева Н.Н.

Оренбург, 2020

Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенная для внеурочной деятельности формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Она составлена на основе директивных и нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;
5. Авторская программа «Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, М.Я Виленского (М.: Просвещение, 2014).

Возраст детей - 8 лет. Срок реализации программы 1 год.

Занятия по программе ОФП «Чемпион» проводятся на базе спортивного зала МОАУ «СОШ № 86» МО «город Оренбург». Тренировки учебной группы проводятся: один раз в неделю по 2 учебному часу, продолжительность занятия: 80 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях школы.

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из игровых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, нормам коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание курса «Чемпион».

Основы знаний.

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры.

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ Раздела (главы)	Наименование темы	Всего часов	Сроки прохождения	Кол-во контрольных тестов
1	2	3	4	5
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	2		
2	Подвижные игры. Игра «Перестрелка» Игра «Салки с мячом» Игры «Передал - садись», «Мяч капитану» Игры «Салки спиной к щиту», «10 передач» Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч среднему» Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка» Игры «Пасовка волейболистов», «Салки с мячом» Эстафеты с элементами баскетбола Эстафеты с элементами волейбола	24 2 2 2 2 4 4 4 2 2		
3	Баскетбол Правила игры. Стойки и передвижения. Повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Учебная игра.	22 6 4 6		

	Бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра. Ведение и передача мяча. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	2 4		
4	Волейбол Верхний прием и передача мяча. Учебная игра. Нижний прием и передача мяча. Учебная игра. Прием мяча после передвижения. Учебная игра. Передача мяча сверху над собой. Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола. Веселые старты	22 4 4 2 2 10		

Календарно - тематическое планирование.

№ п\п	Название раздела	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
I	Введение (1ч.)				
	Вводное занятие	1-2	2	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	
II	Подвижные игры(24 ч)				
		3-4	2	Игра «Перестрелка»	
		5-6	2	Игра «Салки с мячом»	
		7-8	2	Игры «Передал - садись», «Мяч капитану»	
		9-10	2	Игры «Салки спиной к щиту», «10 передач»	
		11-12	2	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч среднему»	
		13-14	2	Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
		15-16	2	Эстафеты с элементами баскетбола	
		17- 18	2	Эстафеты с элементами волейбола	
		19-20 21-22, 23-24	6	Игры «Пасовка волейболистов», «Салки с мячом»	
III	Баскетбол(22 ч)				

		25 -26, 27-28 29-30	6	Правила игры. Стойки и передвижения. Повороты, остановки.	
		31-32 33-34	4	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
		35-36 37-38 39-40	6	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Учебная игра.	
		41- 42	2	Бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	
		43-44	2	Ведение и передача мяча. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	
		45-46	2	Ведение и передача мяча. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	
IV	Волейбол(22 ч.)				
		47 - 48	2	Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		49-50	2	Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		51-52	2	Нижний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		53-54	2	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
		55-56	2	Прием мяча после передвижения. Учебная игра.	
		57-58	2	Передача мяча сверху над собой. Учебная игра.	
		59-60	2	Подвижные игры с элементами волейбола	
		61-62 63-64	4	Подвижные игры с элементами волейбола	
		65-66 67-68	4	Подвижные игры с элементами волейбола. Веселые старты	

Универсальные действия, развиваемые при прохождении материала курса.

Личностные:

- оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- оценивать ситуации, свои и чужие поступки с точки зрения этики;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
- выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения,
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.;

Регулятивные:

- удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- анализировать собственную работу: находить ошибки, устанавливать их причины;

- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;
- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности;
- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием.

Коммуникативные:

- составлять небольшие устные монологические высказывания, «удерживать» логику повествования, приводить убедительные доказательства;
- характеризовать качества, признаки объекта, различать существенные и несущественные;

Познавательные:

- преобразовывать объект: импровизировать, изменять, творчески переделывать
- моделировать различные отношения между личностями, группами социума.
- высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Научно-популярная литература и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.2	Методические издания по физической культуре для учителя	Д	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Плакаты методические	Д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр		
4.2	Ноутбук		
5	Учебно – практическое и лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Перекладина гимнастическая	Г	
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.4	Маты гимнастические	Г	
5.5	Скакалка гимнастическая	Г	
5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.15	Мячи баскетбольные	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Сетка волейбольная	Д	
5.18	Мячи волейбольные	Г	
5.19	Мячи футбольные	Г	
5.20	Насос для надувания мячей	Д	
	Средства доврачебной помощи		
5.22	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Зал спортивный игровой		

6.2	Кабинет учителя		
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря		
7	Пришкольная площадка		
7.1			
7.2	Игровое поле для мини-футбола		

Результаты освоения курса ОФП «Чемпион»

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины относящиеся к конкретным видам спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать подвижные и спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- уметь играть и организовывать подвижные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

Метапредметные результаты освоения.

- производить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;
- работать с особыми видами сообщений: диаграммами;
- избирательно относиться к окружающей информации;
- использовать различные приемы поиска информации в Интернете;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере в информационной среде учреждения;
- формировать собственное информационно пространство

Список литературы для учителя.

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011. – 40 с.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012
3. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012
6. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
7. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2011.
8. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2013.
9. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.

Список литературы для обучающихся

1. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012
2. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
3. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2013.
4. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.