

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ «Гимназия №1» по УВР
Старухина Старухина Н.В.

«30» августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Гимназия №1»
Валаева Валаева Л.А.

«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Ремешевой Н.В., ИКК
Ф.И.О., категория

по курсу внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
для 6 класса

Рассмотрено на
заседании Методического
совета
протокол № 1
от 30 августа 2017г.

2017-2018 учебный год

В рамках инновационного образовательного монопроекта «Инновации в технологиях в образовании школы исследовательской и проектной деятельности обучающихся в режиме сетевого взаимодействия» данный курс внеурочной деятельности модуль " **Быстрее, выше, сильнее** " предназначен для проведения занятий в режиме сетевого взаимодействия.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 6-7 классов МБОУ – гимназии № 1 г. Воронежа по народным и подвижным играм составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.) и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М.,2004г.

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 13.05.2010 год № 9-06/2729-ВА «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году»).

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Физические способности

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Скоростные

Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с

9,2

10,2

Силовые

Лазанье по канату на расстояние 6 м, с

12

—

Прыжок в длину с места, см

180

165

Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за головой, кол-во раз

—

18

К выносливости

Кроссовый бег 1,5 км

8 мин 50 с

10 мин 20 с

К координа-

Последовательное выполнение пяти кувырков, с

10,0

14,0

Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

12,0

10,0

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

Содержаниекурса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;
6. с элементами гимнастики;
7. зимние подвижные игры;

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов	Дата	
		Теор.	Практ.		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по спорт играм.	2			14.09	
2	Открытое первенство школы по волейболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	5.10	
3	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		3	3	12.10	
4	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.		3	3	19.10	
5	Первенство школы по мини футболу.		3	3	26.10	
6	Обучение передаче мяча.		3	3	9.11	
7	Совершенствование навыков остановке мяча.		3	3	16.11	
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		3	3	23.11	
9	Товарищеские встречи по пионерболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	30.11	
10	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		3	3	7.12	
11	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		3	3	14.12	
12	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		3	3	21.12	
13	Новогодний турнир по мини-футболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	28.12	
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		3	3	1.02	
15	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		3	3	8.02	
16	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		3	3	15.02	
17	Турнир посвященный Дню защитника отечества. (В		4	4	22.02	

	рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями).					
18	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		3	3	1.03	
19	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		3	3	8.03	
20	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		3	3	15.03	
21	Товарищеские встречи по волейболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	22.03	
22	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		3	3	5.04	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.		3	3	12.04	
24	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		3	3	19.04	
25	Открытое первенство школы по пионерболу. (В рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями)		4	4	26.04	
26	Учебная игра.		3	3	2.05	
27	Учебная игра.		3	3	4.05	
28	Учебная игра.		3	3	10.05	
29	Учебная игра.		3	3	12.05	
30	Первенство школы по мини футболу.		2	2	13.05	
31	Первенство школы по волейболу.		2	2	17.05	
32	Первенство школы по пионерболу.		2	2	20.05	
33	Первенство школы по баскетболу.		2	2	24.05	
34	Участие в районных соревнованиях по волейболу.		2	2	27.05	
	ИТОГО:	2	100	100		