

Пояснительная записка

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игры тают в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины,
- необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей.
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств
- развитие основных физических качеств.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола, и элементов таких игр как бадминтон, теннис, русская лапта и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей используя игровой метод обучения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование физических качеств.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивный калейдоскоп»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ по внеурочной деятельности для 5 и 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- **В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- **В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- **В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- **В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- **В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- **В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- **В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- **В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- **В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- **В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

- **В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. **Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- **В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- **В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

- **В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- **В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:

баскетбол, волейбол: основные технические элементы баскетбола и волейбола, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях;

легкая атлетика и пинг-понг, бадминтон: характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности.

Соревновательная деятельность.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В процессе занятий учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Учебно-тематический план

	Название разделов	Общее количество часов
1	История возникновения баскетбола, волейбола, л/а, тенниса, бадминтона, русской лапты. Основные правила игр и проведения соревнований.	2
2	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7
3	Подвижные игры с элементами волейбола	7
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	6
	Подвижные игры с элементами пинг-понга и бадминтона.	2
5	Русская лапта.	2
6	Соревновательная деятельность.	9
	Всего часов	35

Тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Цели, задачи занятия	Основная направленность элементы содержания	УУД	Примечания
1	04.09.2023	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях, теоретические знания: История возникновения баскетбола и волейбола, легкой атлетики и гимнастики. Основные правила игр и проведения соревнований.	Знать правила ТБ. Рассказывать об истории возникновения видов спорта Называть и отличать основные правила игры .	
2	11.09.2023	Формирование знаний о правилах подготовки места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.	теоретические знания: Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.	Перечислять основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
3	18.09.2023	Баскетбол Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления.	Ведение мяча змейкой, по ориентирам, в различном темпе, по сигналу. Подвижные игры: эстафеты с ведением мяча.	Описывать технику выполнения ведения мяча Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
4	25.09.2023	Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча с сопротивлением.	Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением партнера. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», учебная игра по у/п.	Выявлять ошибки при выполнении ведения мяча уметь анализировать и исправлять их .	
5	02.10.2023	Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «33»	Описывать технику выполнения броска мяча Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
6	09.10.2023	Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении, с различных дистанций, по сигналу, с сопротивлением противника. Учебная игра по у/п, подвижная игра «33»	Выявлять ошибки при выполнении броска мяча уметь анализировать и исправлять их .	
7	16.10.2023	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча в парах на месте и в движении из различных и.п. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу».	Описывать технику выполнения передач мяча на месте и в движении Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
8	23.10.2023	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча в тройках на месте и в движении. Сбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра по у/п.	Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча уметь анализировать и	

9	13.11.2023	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.	Передачи мяча с сопротивлением противника. Подвижная игра «Салки без ведения». Учебная игра по у/п.	исправлять их.	
10	20.11.2023	Волейбол Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча	Ловля низколетящего и высоколетящего мяча. Подвижные игры: «Собачки», «Горячая картошка.»	Описывать технику выполнения ловли передачи мяча Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении ловли и передачи мяча уметь анализировать и исправлять их.	
11	27.11.2023	Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча.	Ловля низколетящего и высоколетящего мяча. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Горячая картошка.»		
12	04.12.2023	Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча через сетку.	Передача мяча через сетку в парах. По команде, на количество раз. Учебная игра пионербол по у/п.		
13	11.12.2023	Формирование умений и навыков передачи мяча через сетку.	Передача мяча через сетку из различных исходных положений в парах, тройках. Учебная игра пионербол по у/п.		
14	18.12.2023	Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.	Метание мяча в горизонтальную неподвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка».		
15	25.12.2023	Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.	Метание мяча в горизонтальную подвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка».		
16	15.01.2024	Формирование умений и навыков взаимодействия с партнерами.	Учебная игра пионербол по у/п.		
17	22.01.2024	Легкая атлетика Формирование умений и навыков выполнения старта по сигналу.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Ноги выше», «Салки по сигналу»	Описывать технику выполнения бега, прыжков, метания. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
18	29.01.2024	Формирование умений и навыков выполнения прыжков в длину и высоту.	Эстафеты с прыжками, перепрыгиванием, бегом.		
19	05.02.2024	Формирование умений и навыков сочетания бега и прыжков.	Эстафеты с бегом и прыжками.		
20	12.02.2024	Формирование умений и навыков выполнения метания в горизонтальную цель.	Подвижные игры: «Дартс с мячом», «Попади в цель»..		
21	19.02.2024	Формирование умений и навыков выполнения метания набивного мяча.	Подвижные игры: «Дальше всех», «Боулинг с мячом»		
22	26.02.2024	Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Подвижная игра: «Перестрелка».		

23	04.03.2024	Пинг-понг и бадминтон. Формирование умений и навыков выполнения ударов в пинг-понге и бадминтоне.	Эстафеты с игровым инвентарем (теннисными и бадминтонными ракетками)	Описывать технику выполнения ударов Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
24	11.03.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона в игровой деятельности.	Учебные игры в пинг-понг и бадминтон.	Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
25	18.03.2024	Русская лапта. Формирование умений и навыков выполнения ударов битой.	Подвижная игра «Быстро в домик»	Описывать технику выполнения ударов битой. Осваивать технику разучиваемых упражнений.	
26	08.04.2024	Формирование тактических действий в игре.	Учебная игра «Русская лапта»	Выявлять ошибки при выполнении упражнений уметь анализировать и исправлять их.	
27	15.04.2024	Соревновательная деятельность (мини спартакиада). Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола	Соревнования между группами по баскетболу.	Совершенствовать технику разучиваемых упражнений.	
28	22.04.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола	Соревнования между группами по баскетболу.		
29	29.04.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионербола)	Соревнования между группами по пионерболу.		
30	06.05.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионербола)	Соревнования между группами по пионерболу.		
31	13.05.2024	Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Соревнования между группами по «Перестрелке»		
32	17.05.2024	Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.	Соревнования между группами по «Перестрелке»		
33	20.05.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона.	Соревнования между сформированными командами по пинг-понгу и бадминтону.		
34	23.05.2024	Формирование умений и навыков выполнения технических элементов игры «Русская лапта»	Соревнования между группами по «Русской лапте»		

Планируемые результаты курса.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений и технических приемов видов спорта, акробатических упражнений;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;
- влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта,
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9 классы. Просвещение, 2019.
3. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2014.
4. Кузнецов, В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.