

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 ИМЕНИ В.Ф.ГРУШИНА
ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Быстрый! Смелый! Ловкий!»

Направление: спортивно-оздоровительное

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа внеурочной деятельности предполагает развитие у обучающихся: личностных, предметных, метапредметных умений.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- понимание ценности человеческой жизни, значения физических упражнений для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; - понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Регулятивные :

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные :

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные:

- высказывать собственное мнение о значении здорового образа жизни;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению подвижных игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретические занятия.

Тема 1: Режим дня здорового образа жизни.

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья обучающихся и успешной работы в школе.

Ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.

Определение понятия «Полезные привычки». Стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки.

Тема 2: Подвижные игры.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игра: « Умеешь сам -научи другого».

Цель: развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

Организация: группа делится на 2 команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Через 8 м от стартовой линии двумя параллельными линиями обозначают условный ручей шириной 2 м, а еще через 8 м устанавливают разворотные стойки.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, обегают стойку, возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету вторым номерам. Если игрок не смог перепрыгнуть ручей, то команде начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая закончит эстафету за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

Игра: « Помоги себе сам!»

Цель игры: развитие координационных способностей, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения двигательным действиям в равновесии.

Организация: группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 2–3 м. Перед каждой командой – гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после нее – разворотная стойка.

Проведение: по сигналу первые номера устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

Игра: «Быстрый! Смелый! Ловкий!»

Цель: развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

Организация: группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посередине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

Проведение: по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, пробежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, обегая разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

Тема 3: Здоровое поколение-будущее страны.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений деятельности организма, здоровый образ жизни

Тема 4: Спортивные игры

Обучающие выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игры; Приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Игра: «Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

Организация: группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

Проведение: по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; пробежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

. Игра: «Ловля мячей».

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения опорным прыжкам.

Организация: группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги: одна – на стартовой линии и принимает упор присев, другая – в 1,5 м перед ними. На расстоянии 10–12 м от линии старта размечают финишную линию.

Проведение: по сигналу все участники игры начинают выполнять прыжки в упоре присев с опорой на вытянутые вперед руки («лягушкой»), отталкиваясь руками и ногами. Задача сзади стоящей команды – догнать и осалить игроков впереди стоящей команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются к месту старта и меняются местами. Выигрывает команда, участники которой поймают больше «лягушек».

Игра: «По снежному склону».

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: на горке с крутизной склона 15–18° группа делится на две команды.

Проведение: по сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в высокой стойке, стараясь не упасть. За каждого упавшего команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых окажется меньше штрафных очков.

Игра: «Не дай обручу упасть».

Цель: развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

Организация: группа делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

Проведение: игра проводится в три тура.

Первый тур. По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

Игры на внимание

Цель: развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

Организация: участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

Проведение: по сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить его в полете, на полу или вырвать из рук участников. Овладев мячом, он встает на место игрока, потерявшего мяч. Побеждают игроки, не совершившие ни одной ошибки в ловле и передачах мяча.

Игра: «Охотника и утки».

Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

Тема 5: «История Олимпийских игр».

Знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, современными традиционными ритуалами, символами. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности.. Первые Олимпийские игры. Пять незабываемых дней.

Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийского движения. Эстафета по Олимпийским видам спорта с мячом.

Тема 6: Веселые старты

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Веселые старты закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Формы и виды внеурочной деятельности

Виды: игровая, познавательная, краеведческая деятельности, спортивно-оздоровительная деятельность

Формы организации занятий: беседы о ЗОЖ, спортивные, подвижные игры, спортивные праздники, олимпиады

3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни	4
2	Подвижные игры	3
3	Здоровое поколение-будущее страны	5
4	Спортивные игры	14
5	История Олимпийских игр	4
6	Веселые старты	4
	Итого	34

