

2.1.16 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт для всех» разработана для учащихся 2-3 классов и является дополнением к учебному курсу «Физическая культура». Программа направлена на формирование у детей базовых знаний о физической культуре и спорте, развитие общей физической подготовки, приобретение жизненно необходимых практических навыков и способностей к самостоятельному занятию физическими упражнениями.

Цель программы – сформировать у учащихся ценности здорового образа жизни, развить интерес к физической активности и спорту, освоить основные физические упражнения и воспитать важные личностные качества.

Задачи:

- повышение уровня физического здоровья обучающихся путем регулярных занятий различными видами спортивной и игровой деятельности.
- совершенствование координации движений, гибкости, силы, выносливости и ловкости посредством специальных упражнений и подвижных игр.
- привитие детям культуры поведения и взаимодействия в группе сверстников.
- создание условий для развития творческого потенциала каждого ученика через участие в командных соревнованиях и мероприятиях.
- особое внимание уделяется формированию морального облика учащегося, воспитания дисциплины, ответственности и уважения друг к другу.

Программа ориентирована на привлечение ребят к активным занятиям спортом и пропаганде здорового образа жизни, делая упор на принципах дружбы, сотрудничества и взаимопомощи среди участников группы.

Реализация программы предполагает использование современного спортивного оборудования и инвентаря, а также методически грамотное построение уроков, позволяющее учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Особое значение придаётся созданию комфортной атмосферы, стимулирующей интерес и желание заниматься физической культурой регулярно.

Таким образом, программа «Спорт для всех» призвана обеспечить условия для всестороннего развития младшего школьника, помогая каждому ребёнку раскрыть потенциал своего организма и приобрести полезные привычки здорового образа жизни.

Программа курса внеурочной деятельности «Спорт для всех» рассчитана на 51 час. Из них во 2 классе 17 часов в год (1 час в неделю) и в 3 классе 34 часа в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 КЛАСС

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Подвижные игры на основе видов лёгкой атлетики:

Бег: «Ловишка», «Горелки», «Колдунчики», «Хвостики», «Командные хвостики», «Салки», «Салки с домиками», «Воробы – вороны», «Команда быстроногих», «Третий лишний».

Прыжки: «Попрыгунчики-воробушки», «Бегуны и прыгуны», «Удочка», «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Через кочки и пенечки», «Прыжки по полосам», «Защита укрепления», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Резиночка». Эстафеты.

Метание: «Бросай далеко, собирай быстрее», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде». «Метко в цель», «Подвижная цель».

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Перестрелка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Перебежка с выручкой», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!», «Белые медведи», «Космонавты», «Посадка картошки», «Штурм», Эстафеты с предметами. «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Вытяни из круга» «Перетягивание каната» «Кто сильнее» «Удержись на бревне».

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

3 КЛАСС

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие физические упражнения: комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Основные термины футбола.

Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Бой петухов», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Кто быстрее?», «Нападающие тройки», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Ловцы игрока без мяча», «Всадники», «Квадрат

с водящими», «Футбол крабов», «В одни ворота», «Взять крепость», «Быстрый танец», «Бросок мяча ступнями», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и другие.

Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Индивидуальные технические действия.

Удары по мячу: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, резаный удар, удар-бросок стопой, с полуката.

Остановка мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.

Ведение мяча. Понятие о ведении мяча. Преимущества игроков, хорошо владеющих ведением мяча. Упражнения для разучивания ведения мяча. Обманные движения (финты): «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «проброс мяча мимо соперника».

Отбор мяча: запрещенные приемы при отборе мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетающего мяча, полувысокого мяча, ловля мяча в прыжке. Ловля высоколетающего, полувысокого, летящего в стороне мяча.

Отбивание катящегося и низколетающего в стороне мяча в выпаде. Отбивание мяча ладонями, кулаком или кулаками. Введение мяча в игру. Вбрасывание мяча из-за плеча, сбоку, снизу. Выбивание мяча ногой с рук.

Тактика игры и обороны: индивидуальные тактические способы ведения единоборства с соперником.

Техника выполнения открывания, отвлечения соперника. Техника выполнения приема «маневрирование». Передачи мяча и их предназначение. Способы передачи мяча. Удары по воротам.

Групповые тактические действия в атаке и обороне. Действия против соперника без мяча и с мячом.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах. Упражнения для разучивания приемов игры на выходах. Введение мяча в игру. Руководство действиями партнеров в обороне. Участие вратаря в атакующих действиях партнеров.

Учебные игры в футбол по упрощенным правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

Содержание программы «Спорт для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

– проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;
- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
1.	Знания о лёгкой атлетике	В процессе занятий
1.1.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.	
1.2.	Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой	
2.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	
3.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	
3.1.	Правила личной гигиены. Режим дня юного легкоатлета.	
3.2.	Организация и проведение подвижных игр в лёгкой атлетике	
4.	Физическое совершенствование	
4.1.	Общеразвивающие, специальные упражнения	2
4.2.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	2
4.3.	Упражнения на развитие физических качеств	2
4.4.	Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики	6
4.5.	Общеразвивающие, специальные упражнения	2
4.6.	Основы соревновательной деятельности в легкой атлетике	2
4.7.	Тестовые упражнения по оценке физической	1
	Всего	17

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
--------------	--	---------------------

1	Знания о футболе	В процессе занятий
1.1.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития футбола.	
1.2.	Правила безопасного поведения при занятиях футболом	
2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	
2.1.	Правила личной гигиены. Режим дня юного футболиста	
2.2	Организация и проведение подвижных игр в футболе	
3	Физическое совершенствование	4
4	Подвижные игры с элементами футбола.	7
5	Учебные игры в футбол	6
	Всего	17