

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ясногорская средняя общеобразовательная школа»  
Кемеровского муниципального района

Рассмотрено на заседании  
педагогического Совета  
МБОУ «Ясногорская СОШ»

«Утверждено»

И.о. директора МБОУ «Ясногорская  
СОШ»

Протокол № 1/1 от « 31 » 08 2018 г.

 Зубанов Д.А.

Приказ № 208 от « 31 » 08 2018 г.

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Группа здоровья»**

**Год реализации программы:** 2018-2019 учебный год

**Класс:** 5-9

**Общее количество часов по плану:** 5-9 – 34 часа.

**Составитель:** Солопекина О.П., учитель географии.

« 01 » 09 2018 год

Кемеровский муниципальный район

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Группа здоровья» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа курса внеурочной деятельности «Группа Здоровья» составлена на основе Федерального Государственного образовательного Стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Ясногорская СОШ».

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, настольного тенниса 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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Группа Здоровья»**

### **Личностные результаты**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 5) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 6) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Баскетбол - 10 часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **Волейбол - 12 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

#### **4. Настольный теннис - 12 часов.**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

**Формы внеурочной деятельности:** секция.

**Виды внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность.

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	12	2	10
3	Настольный теннис	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом
2	История возникновения игры пионербол. Правила игры
3	Организация и проведение соревнований по пионерболу
4	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
5	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра
6	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
7	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра
8	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
9	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра
10	Учебная игра в пионербол Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол
11	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу
12	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
13	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.
14	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)
15	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол
16	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»
17	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам
18	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием

19	Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
20	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола
21	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам
22	Пионербол с элементами волейбола
23	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам
24	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения игры
25	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису
26	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка
27	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами
28	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи
29	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча
30	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач
31	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах
32	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре
33	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева
34	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре