Красноярский край

большеулуйский район

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Новоеловская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к ООП ООО

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивный калейдоскоп»**

для детей 11 – 12 лет, 5 класс,

учителя физической культуры

Николаенко Надежда Николаевна

2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка**

**Место программы в образовательном процессе.**

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с:

- ФЗ от23.09.2002г «Об образовании»,

- ФГОС ООО,

- Уставом МКОУ «Новоеловская СОШ»,

- ООП МКОУ «Новоеловская СОШ»,

- примерной Программой основного общего образования по физической культуре,

- вариативной частью авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Про­свещение, 2012),

- Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура»,

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю.

**Цели и задачи.**

Внеурочная деятельность направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы- углубленное изучение популярных спортивных игр: лапта и бадминтон.

Основными *задачами* программы являются:

* укрепление здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний,
* овладение основными приемами техники и тактики игр;
* воспитание воли, смелости, настойчивости,
* дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
* подготовка учащихся к выполнению творческих и исследовательских работ.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты освоения программы:**

Делает выбор по собственным интересам и участвует в мероприятиях класса, школы.

Участвует в диалоге, выражая своё собственное мнение по конкретному вопросу.

Оценивает свою деятельность по заданным критериям.

Выполняет установленные нормы, правила поведения в классе, в школе.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

 Умеет самостоятельно контролировать своё время.

 Адекватно оценивает правильность выполнения действия и вносит необходимые коррективы в исполнение.

*Ученик получит возможность научиться:*

• *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*

• *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Умеет планировать (составлять план своей деятельности).

Проявляет инициативу при поиске способа (способов) решения задач.

1. **Познавательные универсальные учебные действия**
2. Ученик научится:
3. Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя.
4. Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.
5. *Ученик получит возможность научиться:*
6. *• ставить проблему, аргументировать её актуальность;*
7. *• самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.*
8. **Предметные результаты:**

1. Овладение детьми основ лапты и бадминтона с переходом к самостоятельному мышлению.

3. Корректировка и совершенствование психических свойств: наблюдательности, внимания, воображения, мышления, памяти.

4. Воспитания характера (самодисциплины, воли, рационализма).

5. Увеличение продолжительности двигательной деятельности учащихся.

6. Выполнение творческой и исследовательской работы и достижение спортивных результатов.

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | раздел | содержание | Кол-во часов |
| 1 | лапта | Основные правила, разметка игровой площадки. Удар средней (плоской) битой сверху, снизу. Удар сверху круглой битой двумя руками. Увертывание уклонением. Повороты на носках с мячом в руках и без мяча, стоя на одной ноге с мячом в руках и без мяча, прыжком, переступанием (на месте и в движении). Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца; в сочетании с перемещениями; с колена и в приседе; лежа. Ловля мяча на среднем, на нижнем , на верхнем уровне; одной рукой на три пальца; после отскока; в прыжке. Подбор мяча, катящегося к игроку; мимо игрока; от игрока. Остановка мяча ногой.  *Тактика игры бьющей команды.* Выбор момента перебежки. Борьба за город. Совершенствование тактических действий.  *Тактика игры водящей команды.* Броски в город, броски своему, броски в соперника. Групповые взаимодействия без перемещения игроков, с перемещением игроков. Расположение игроков в поле в момент удара 3 – 2 – 1; 1 – 2 – 2 – 1 во время перебежки. Борьба за город. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики соперника. Творческая работа «Виды лапты». Исследовательская работа «Влияние игры лапта на мое физическое развитие». | 24 |
| 2 | бадминтон | Стойка бадминтониста. Перемещения. Хват ракетки. Удары по волану сверху. Снизу и сбоку. Тактика игры. Творческая работа «Правила игры в бадминтон». | 10 |

**Календарно–тематическое**

**планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | № | Тема занятия | Основные виды учебной деятельности |
|  | 1 | Правила безопасности при игре в лапту.  Правила игры. | Правила ТБ. Подвижные игры с мячом. |
|  | 2 | Размеры площадки. Удар сверху круглой битой. | Перемещения. Передачи мяча. |
|  | 3 | Удар снизу круглой битой двумя руками. | Перемещения. Удары по мячу. Составление комплекса упражнений на выносливость |
|  | 4 | Удар снизу круглой битой двумя руками. | Перемещения. Передачи мяча. Удары по мячу. |
|  | 5 | Остановка скачком. Увертывание смещением (шагом и прыжком) | Перемещения. Передачи мяча. Удары по мячу. |
|  | 6 | Ловля мяча одной рукой на три пальца. | Перемещения. Передачи мяча. |
|  | 7 | Остановка скачком. Увертывание смещением (шагом и прыжком) | Перемещения. Передачи мяча. |
|  | 8 | Ловля мяча одной рукой на три пальца. | Перемещения. Передачи мяча. Элементы тактики. Мини-исследование «Кто дальше бросит и почему?» |
|  | 9 | Ловля мяча одной рукой на три пальца. | Перемещения. Передачи мяча. |
|  | 10 | Броски с колена и в приседе. Тактика игры водящей команды. | Элементы тактики. |
|  | 11 | Броски с колена и в приседе. Тактика игры водящей команды. | Элементы тактики. |
|  | 12 | Тактика игры бьющей команды. Бег 30 м-тест | Оценка качества передачи. |
|  | 13 | Тактика игры бьющей команды. Прыжки в длину с места-тест | Оценка качества передачи. |
|  | 14 | Передача мяча на точность. Челночный бег-тест | Выполнение контрольных нормативов. |
|  | 15 | Передача мяча на дальность. Подтягивание-тест. | Выполнение контрольных нормативов. |
|  | 16 | Правила игры и техника безопасности. Стойка бадминтониста. | Правила ТБ. Подвижные игры с мячом. |
|  | 17 | Перемещения. | Перемещения. Передачи мяча. |
|  | 18 | Хват ракетки. | Перемещения. Составление комплекса упражнений на развитие ловкости. |
|  | 19 | Удары по волану сверху. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |
|  | 20 | Удары снизу и сбоку. | Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. |
|  | 21 | Тактика игры. | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. Разработка комплекса упражнений для техники игры в бадминтон |
|  | 22 | Правила соревнований. | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. |
|  | 23 | Двухсторонняя игра в бадминтон. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 24 | Двухсторонняя игра в бадминтон. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 25 | Двухсторонняя игра в бадминтон. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 26 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 27 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 28 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 29 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 30 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 31 | Двухсторонняя игра в лапту. | Тестирование уровня двигательных умений и физической подготовленности. |
|  | 32 | Промежуточная итоговая аттестация в форме творческой работы. | Проведение занятий с группой товарищей. |
|  | 33 | Промежуточная итоговая аттестация в форме творческой работы. | Проведение занятий с группой товарищей. |
|  | 34 | Промежуточная итоговая аттестация в форме творческой работы. | Проведение занятий с группой товарищей. |