

Подвижные игры бкласс

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в учебном и внеучебном процессах.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи;
- понимать и выполнить правила подвижных;
- умение самостоятельно организовывать подвижные игры выполняя правила игр;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

2. Форма проведения: секция

3. Содержание курса внеурочной деятельности

<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание</i>	<i>Вид деятельности</i>
Теоретические основы	3	<ul style="list-style-type: none">- Самоконтроль.- Историческое путешествие: «Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры».- Физкультурно-спортивного – комплекса ГТО.	<u>Познавательный</u> <ul style="list-style-type: none">- Знать ТБ на занятиях.- Знать понятия самоконтроль. Вести личный дневник самоконтроля.-Знать историю Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.- Знать историю возрождения ФСК ГТО.
Общеразвивающие упражнения	в процессе занятий	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц.	<u>Выполнение практических заданий</u> <ul style="list-style-type: none">- Выполнять самостоятельно развивающие упражнения.
Строевые команды и приемы	3	Построения, перестроения в колонны и шеренги, расчет по порядку, марширование на	<u>Выполнение практических заданий</u> <ul style="list-style-type: none">- выполнять построения и

		месте и в движении.	перестроения в колонне и шеренге.
Развитие скоростных способностей	8	Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег. Преодоление препятствий.	<u>Выполнение практических заданий</u> - бегать по сигналу учителя; - быстро совершать перебежки группами и по одиночке; -развивать выносливость и быстроту.
Развитие скоростно-силовых способностей	6	Метание м/мяча. Прыжки с места, на месте, с разбега, через скакалку.	<u>Выполнение практических заданий</u> - выполнять прыжки с места и разбега, через г. скакалку.
Развитие силовых способностей	3	Висы на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	<u>Выполнение практических заданий</u> -выполнять упражнения с применением силы.
Подвижные игры с мячом	7	Броски, передачи и ловля мяча.	<u>Выполнение практических заданий</u> - уметь передавать, бросать и ловить мяч.
Корректирующие игры	3	Ходьба по прямой и наклонной плоскости.	<u>Выполнение практических заданий</u> -сохранять и укреплять правильную осанку при подвижных и спортивных играх.
Олимпийский резерв. ГТО.	1	Бег, прыжки, метание, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа на спине.	<u>Выполнение практических заданий</u> - Выполнять нормы физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
Итого:	34		

4. Тематическое планирование – 6 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Элементы профориентацион ной направленности</i>	<i>Элементы проектной деятельност и</i>	<i>Дата</i>
1.	Т.о: «Самоконтроль». Правила по ТБ.	Профессия – спортивный врач	Работа с информационны ми источниками поиск информации	
2.	О.Р.У. Строевые команды и приемы. Игра: «Точный расчет», Класс, смирно!», «По местам».			
3.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. Передача э/палочки. Игра: «Охотники и зайцы».			
4.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Челночный бег с предметами. Игра: «Третий лишний».			
5.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание м/мяча на дальность. Игра «Вышибалы».			
6.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Бег на средние дистанции. Игра: «Салки».			
7.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Л/атлетическая полоса препятствий. Игра: «С кочки на кочку».			
8.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с разбега в яму с песком. Игра: «С кочки на кочку».			
9.	Т.о: Историческое путешествие: «Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры».			
10.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Бег в равномерном темпе. Игра: «Займи свое место».			
11.	О.Р.У. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. Игра: «Кузнечик».			
12.	О.Р.У. Подвижные игры с баскетбольным мячом			

	Эстафеты с мячами. Игра: «Ведение мяча».			
13.	Т.о: «Физкультурно-спортивного – комплекса ГТО».	Профессия - судья	Работа с информационными источниками , поиск информации	
14.	О.Р.У. Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса. Игра: «Самый быстрый».			
15.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление гимнастической полосы препятствий с элементами лазанья , перелезания и проползания.	Профессия – комментатор.	Работа с информационными источниками, поиск информации	
16.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Челночный бег из различных положений. Игра: «К своим флажкам», «Посадка картофеля».			
17.	О.Р.У. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи – вороны»».			
18.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника прыжка в длину с места. Метание м/мяча в цель. Игра: «Самый меткий»», «Лисы и куры».			
19.	О.Р.У. Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра: «Мяч через сетку», «Вышибалы».			
20.	О.Р.У. Корректирующие игры. Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии. Наклон вперед из положения стоя на полу. Игра: «Не теряй равновесия», «По-прямой».			
21.	О.Р.У. Подвижные игры с баскетбольным мячом Игра: «Гонка мячей», «Мяч в корзину». Эстафеты с мячами.			
22.	О.Р.У. Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра: «Мяч через сетку», «Кто дальше».			

23.	О.Р.У. Подвижные игры с волейбольным мячом. Игра: «Передача мяча в парах», «Поймай мяч».			
24.	О.Р.У. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Бросок н/мяча из различных положений. Игра: «Быстрее к цели», «Мяч в корзину».			
25.	О.Р.У. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра: «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие».			
26.	О.Р.У. Корректирующие упражнения и игры. Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии. Наклон вперед из положения стоя на полу и скамье. Игра: «Ходьба по наклонной». Эстафеты.			
27.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Игра: «Капитаны», «Вышибалы в два мяча».			
28.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Метко в цель», «Метатели».			
29.	О.Р.У. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры с использованием скакалки. Игра «Невод».			
30.	О.Р.У. Строевые команды и приемы: Игра: «Точный расчет», Класс, «Смирно!», «По местам». Эстафеты с мячом.			
31.	О.Р.У. Корректирующие игры. Игры на внимание. Игра: «Слушай сигнал», «Три, тринадцать, тридцать».			
32.	О.Р.У. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.			
33.	О.Р.У. Строевые команды и приемы: Игра: «Змейка».			
34.	Итоговое занятие: Спортивное мероприятие: «Олимпийский резерв. ГТО».			

Список литературы:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва