

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Хакасия**  
**Государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**Республики Хакасия**  
**«Богградская санаторная школа - интернат»**

**РАССМОТРЕНО**  
На заседании педагогического  
Совета  
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
И.о. директора ГБОУ РХ «Богградская  
санаторная школа - интернат»  
\_\_\_\_\_ Д.К. Закатов  
Приказ № 54 от 30.08.2023г

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности по физической культуре**  
**«Спортивная мозаика»**  
**для обучающихся 5 - 6 классов**

Составитель:  
Курбатова Светлана Сергеевна  
учитель физической культуры

с. Боград  
2023 г.

## **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности «Спортивная мозаика», направленная на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов, состоит из 5 разделов:

- Основы знаний
- Общеразвивающие упражнения
- Здоровьесберегающие техники
- Подвижные игры (игра как важное средство самовыражения)
- Спортивные игры: (Мини-футбол, бадминтон, пионербол).

**(данные разделы имеют прикладное значение, их выбор определен интересом учащихся).**

Методика работы строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия, побуждая детей к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития ребенка.

Занятия внеурочной деятельности «Спортивная мозаика» проводятся в соответствии с программой физического развития учащихся средней школы и по утвержденному администрацией школы расписанию. Это позволяет осуществлять постоянное наблюдение за развитием учащихся не только в урочное, но и во внеурочное время, а также проводить мониторинг результатов и оказывать помощь учащимся на основе результатов тестирования.

### **Основы знаний.**

Формирование знаний и представлений заключается в сообщении некоторых теоретических сведений во время проведения занятия:

- Здоровьесберегающие техники или упражнения для здоровья.
- История возникновения подвижных игр. Народные подвижные игры.
- Правила организации подвижных игр в самостоятельных занятиях.
- История спортивных игр: футбол.
- История возникновения игры бадминтон.
- Знакомство с основными правилами личной гигиены. Сведения о значении ведения здорового образа жизни, о влиянии физических упражнений, подвижных игр на состояние здоровья.
- Гигиенические знания и навыки.
- Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

### **I. Общеразвивающие упражнения.**

Данный раздел включает в себя комплексы упражнений общеразвивающей направленности различной координационной сложности, с предметами и без предметов.

### **II. Здоровьесберегающие техники**

Раздел «Здоровьесберегающие техники» включает в себя:

- Дыхательная гимнастика
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления мышечного корсета
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Суставная гимнастика

- Гимнастика для глаз
- Упражнения для релаксации
- Упражнения для снятия психического напряжения

### **III. Подвижные игры.**

Раздел «Подвижные игры» включает в себя:

- Игры с элементами строя
- Игры с бегом
- Игры с прыжками
- Игры с метанием, передачей и ловлей мяча
- Игры с лазанием и перелезанием
- Игры для развития внимания
- Игры на занятиях в зимний период
- Русские народные игры
- Хакасские народные игры
- Эстафеты с предметами, без предметов.

### **IV. Спортивные игры.**

#### ***Футбол.***

- История развития футбола в России.
- Правила игры в футбол.
- Разбор и изучение правил игры в «мини - футбол».
- Места занятий и оборудование.  
(Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу).
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Практические занятия.
- Техника игры в футбол.

#### ***Бадминтон***

- История возникновения бадминтона.
- Места занятий и оборудование.
- Общая и специальная физическая подготовка бадминтониста.
- (Площадка для игры в бадминтон, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по бадминтону).
- Техника игры.

#### ***Пионербол***

Места занятий и оборудование.

Правила игры

Техника и тактика игры в пионербол.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

Программа реализует деятельностный метод обучения, включающий детей в самостоятельный поиск, помогающий обеспечить высокий уровень подготовки по предмету физическая культура, сформировать обще-учебные и общекультурные умения и способности, необходимые для успешного обучения в школе, а также в жизни. Программа предполагает возможность индивидуального пути саморазвития ученика в собственном темпе за счёт выбора упражнений и заданий, соответствующих уровню подготовки и познавательной мотивации детей.

- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании детского организма, на его биологической надежности; - наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- освоение основ коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы занятий</b>
	<b>Основы знаний - в процессе занятий</b>
	<b>Общеразвивающие упражнения - в процессе занятий</b>
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Подвижные игры: «Перетягивание через черту».
2	ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Упражнения для релаксации.
3	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге»
4	ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах»
5	ОРУ. Специально-беговые упражнения. Эстафета по кругу
6	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Перебежки».
7	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.
8	ОРУ. Равномерный бег. Эстафеты с полосой препятствия.
9	Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Кто быстрее», Пионербол.
10	ОРУ. Равномерный бег. Эстафета с передачей эстафетной палочки.
11	Спец. Беговые упражнения. Подвижные игр с мячом. Игра Пионербол.
12	ОРУ. Равномерный бег. Дыхательная гимнастика. Линейная эстафета с бегом.
13	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра «Вышибалы». Пионербол.
14	ОРУ с мячами. Упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижные игры: «Снайперы», «Двойные вышибалы».
15	Строевые упражнения. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловкие и меткие», «Метко в цель»
16	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел», «Кто быстрее», Бадминтон.

17	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Игра Бадминтон.
18	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Игра Бадминтон.
19	ОРУ с мячами. Подвижные игры «Снайперы» «Двойные вышибалы». Игра Бадминтон.
20	Гимнастика для глаз. Спец. Беговые упражнения. Бадминтон
21	ОРУ. Равномерный бег. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры «Обстрел» «Кто быстрее».
22	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами.
23	Строевые упражнения. Суставная гимнастика. Подвижные игры «Прыжки через скакалку».
24	ОРУ со скакалкой. Подвижные игра «Кто дальше прыгнет»
25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.
26	ОРУ Равномерный бег. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Игра Футбол.
27	ОРУ. Строевые упражнения. «Кто дальше прыгнет». Игра Футбол.
28	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охлопок».
29	Равномерный бег. ОРУ. Народная игра «Охлопок». Игра Футбол.
30	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки с платочком» «Пятнашки ноги от земли».
31	ОРУ. Равномерный бег. «Катись яблочко» «Ручеёк с мячом». Игра «Футбол».
32	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Змея» «Круговые пятнашки».
33	Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом» «Салки».
34	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Городки» «Верёвочка под ногами».