

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ:

Приказ № 03-02-75
от 31.08.2022г



Е.А. Морозова

**Рабочая программа внеурочной деятельности для 5-6 классов.
По спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивный час»**

Учитель: Мальцева Е.Г.

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный час» в 5-6 классе составлена на государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2019 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

- Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2019г)

-В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2019г)

- В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение.2019г)

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена с использованием нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).
- Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г №09 – 3564 «О внедрении деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: отслеживается резкое снижение здоровья детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором ухудшения школьного здоровья является неосведомленность самих детей о том, что необходимо делать, чтобы улучшить свое здоровье; не знание элементарных законов о здоровом образе жизни и навыков его сохранения. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения, поколения, в чьих руках будущее нашей страны. России необходимы успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Необходимо приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятых и sixth классов поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умению делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;
- формирование жизненно важных умений и навыков
- Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.
- Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол.
- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Общая характеристика.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. С свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся.

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Занятия входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Программа ориентирована школьников 5-6 классов. 1 час в неделю, 34 часа.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч

Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

II.Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (35 ч):

Футбол 12часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 12 часов

Техника нападения. Действия без мяча.Перемещения и стойки.Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.Техника защиты. Блокирование.Взаимодействие игроков передней линии при приемеКонтрольные игры и соревнования.

Баскетбол. 10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвиженияПовороты в движении. Сочетание способов передвижений.Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.Ловля мяча одной рукой на уровне груди.Броски мяча двумя руками с места.Штрафной бросокБросок с трех очковой линии.Ведение мяча с изменением высоты отскока.Ведение мяча с изменением скорости.Обманныедвижения.Обводка соперника с изменением высоты отскока.Групповые действия. Учебная игра

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

5 класс

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	

<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека. Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (34 ч)	
Футбол 12 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Волейбол 12 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Баскетбол. 10 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол</p>

отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Планируемые результаты

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Календарно -тематическое планирование внеурочной деятельности «Спортивный час» в 5 -6 классе.

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
-----------	---------------	--------------	-----------------

	Футбол	12	
1	Техника передвижения.	1	07.09
2	Удары по мячу головой, ногой	1	14.09
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	21.09
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	1	28.09
5	Техника игры вратаря	1	05.10
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	12.10
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	19.10
8	Тактика защиты.	1	26.10
9	Групповые действия.	1	09.11
10	Тактика игры вратаря	1	16.11
11	Учебная игра 3на3	1	23.11
12	Учебная игра 3на3	1	30.11
	Волейбол	12	
13	Техника нападения. Действия без мяча.	1	07.12
14	Перемещения и стойки.	1	14.12
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1	21.12
16	Передача на точность. Встречная передача.	1	11.01
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1	18.01
18	Подача сверху	1	25.01
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	01.02
20	Техника защиты. Блокирование.	1	08.02
21	Групповые действия игроков.	1	15.02
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	22.02
23	Командные действия. Прием подач.	1	01.03
24	Контрольные игры и соревнования.	1	15.03
	Баскетбол.	10	
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	22.03
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	05.04
27	Техника нападения.	1	12.04
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	19.04
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	26.04
30	Броски мяча двумя руками с места.	1	03.05
31	Штрафной бросок	1	10.05
32	Бросок с трех очковой линии.	1	17.05
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1	24.05
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1	31.05
	ИТОГО:	34	

Материально-техническое обеспечение программы.

Раздел программы	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Гимнастика с основами акробатики	Наименования инвентаря и оборудования	Количество
	Маты гимнастические	6
	Стенка гимнастическая	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	2
	Скакалка гимнастическая	8
	Палка гимнастическая	8
	Обруч гимнастический	6
	Коврик гимнастический	8
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Маты для соскоков	6
	Мяч малый (резиновый)	8
	Мяч для метания 150 гр.	4
	Мяч набивной(2 кг)	5
	Секундомер	1
Лыжная подготовка	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	8
Спортивные игры	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
	Мячи баскетбольные	5
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	6
	Насос	1

Список литературы:

- 1.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2019г)
- 2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2019г)
- 3 В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М: Просвещение, 2019).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы : пособие для учителей – М : Просвещение 2019г