Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

**по направлению**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**«Спортивная радуга»**

**5 класс**

**2024-2025 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина В.В.

р.п.Петровское, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная радуга» 5 класс, составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительном у направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**Обучение:**

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 9 |
| 3. | Волейбол | 8 |
| 4. | Баскетбол | 8 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 |
| 6. | Лапта | 5 |
|  | Всего | 34 |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1. | **Легкая**  **атлетика** | ФК и основы здорового образа жизни. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м. | 1 |
| 2. | **Легкая**  **атлетика** | Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 3. | **Легкая**  **атлетика** | Беговые упр . Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. | 1 |
| 4. | **Волейбол** | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. | 1 |
| 5. | **Волейбол** | Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. | 1 |
| 6. | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. | 1 |
| 7. | **Волейбол** | Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 8. | **Волейбол** | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 9. | **Волейбол** | Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 10. | **Волейбол** | Передача мяча в парах. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 11. | **Волейбол** | Прием мяча после подачи. Нижняя прямая, боковая подача. | 1 |
| 12. | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 13. | **Баскетбол** | Ведение мяча змейкой, передачи. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 14. | **Баскетбол** | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 |
| 15. | **Баскетбол** | Бросок мяча одной рукой от плеча. Поднимание туловища. | 1 |
| 16. | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол 2\*2. | 1 |
| 17. | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 1 |
| 18. | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини- баскетбол. | 1 |
| 19. | **Баскетбол** | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 20. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 21. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 22. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Акробатика. | 1 |
| 23. | **Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 24. | **Легкая атлетика** | Строевые упражнения. Прыжок в высоту. | 1 |
| 25. | **Легкая атлетика** | Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание. | 1 |
| 26. | **Легкая атлетика** | О.Р.У. Бег 12мин. Метание мяча. | 1 |
| 27. | **Легкая атлетика** | О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности. | 1 |
| 28. | **Легкая атлетика** | ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 29. | **Легкая атлетика** | Вредные привычки. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 30. | **Лапта** | Основные правила игры. Роль капитана команды. Судейство. | 1 |
| 31. | **Лапта** | Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками. | 1 |
| 32. | **Лапта** | Удары по лежащему и подброшенному мячу. | 1 |
| 33. | **Лапта** | Перебежки. Учебная игра «Лапта» | 1 |
| 34. | **Лапта** | Полоса препятствий. Игра «Лапта». | 1 |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

**Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

Методическое обеспечение образовательной программы

**Формы занятий:**

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

**Список литературы:**

* 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
* Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
* Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
* Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
* Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
* Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
* Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.