

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н.Куликова
г.Семикаракорска»

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методического совета
от 29.08.2022 № 1

_____ зам.директора по УВР
Т.А.Казаринова

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.08.2022 г. № 385
Директор МБОУ СОШ № 1
И.И.Ганеев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Ловкий, сильный, умелый!»

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень общего образования: 5-е классы

Количество часов: 34

Учитель: Гужвин Виталий Николаевич

г. Семикаракорск, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» в 5 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Тематическое планирование программы «Ловкий, сильный, умелый!» составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2017 год.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы внеурочной деятельности «Ловкий, сильный, умелый!»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность программы

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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.

Характеристика программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» предназначена для обучающихся 5 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа раз в неделю в каждом из 5 классов, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре «Ловкий, сильный, умелый!» рекомендуется проводить на второй ступени общего образования. В Федеральном базисном учебном плане предусматривается выделение 34 учебных часа на изучение курса внеурочной деятельности по физической культуре. Календарный учебный график МБОУ СОШ №1 предусматривает проведение внеурочной деятельности по физической культуре:

в 5 «А», «Б», «В», «Г» классах в количестве 34 часа.

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

2. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкий, сильный, умелый!» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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.

3. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Баскетбол	13
2	Волейбол	12
3	Футбол	9
	ИТОГО	34

Баскетбол (13 ч)

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол (12 ч)

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол (9 ч)

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Все комплексы упражнений направлены на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы, профилактику болезней различной этиологии, поддержание иммунитета каждого ребенка. Такие упражнения отлично готовят детей к школе и формируют правильное физическое воспитание.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.	03.09.2022	ТБ на занятиях.	2
2.	10.09.2022	Стойки и перемещения баскетболиста	2
3.	17.09.2022	Остановки «Прыжком»	2
4.	24.09.2022		
5.	01.10.2022	Остановки «В два шага»	2
6.	08.10.2022		
7.	15.10.2022	Техника передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку	2
8.	22.10.2022		
9.	29.10.2022	ТБ на занятиях. Совершенствование техники передачи мяча.	2
10.	12.11.2022	Подвижные игры	
11.	19.11.2022	Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе)	2
12.	26.11.2022		
13.	03.12.2022	Совершенствование техники забрасывания мяча в кольцо	2
14.	10.12.2022		
15.	17.12.2022	Эстафеты	2
16.	24.12.2022		
17.	14.01.2023	ТБ на занятиях. Изучение техники перемещения по полю	2
18.	21.01.2023		
19.	28.01.2023	Изучение техники передачи мяча	2
20.	04.02.2023		
21.	11.02.2023	Нижняя прямая подача с середины площадки	2
22.	18.02.2023		
23.	25.02.2023	Изучение техники приема мяча	2
24.	04.03.2023		
25.	11.03.2023	Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча Учебная	2

26.	18.03.2023	эстафета	
27.	08.04.2023	ТБ на занятиях. Подвижные игры и эстафеты	2
28.	15.04.2023		
29.	22.04.2023	Совершенствование техники стойки и перемещения	2
30.	29.04.2023		
31.	06.05.2023	Изучение техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места	2
32.	13.05.2023		
33.	20.05.2023	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная эстафета	2
34.	27.05.2023		

«Согласовано»
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №1
От «27» августа 2021 года №2
Подпись руководителя МС

_____ Казаринова Т.А.

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

_____ Серебрякова Л.А.
подпись
«27» августа 2021 год