

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Администрация Ирбейского района**

**МБОУ Николаевская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

Педсовет №1 от «30»  
августа 2023 г.

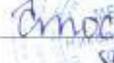
**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР

  
Алексеева Л.В.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Тосакова Е.С.  
Приказ №03-02-75 от «31»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Ступень образования (класс) : основное общее (5-6 классы)

**д. Николаевка 2023г.**

*Программа разработана на основе рабочих программ по физической культуре. Предметная линия учебников. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г. и рабочей программы внеурочной деятельности по лёгкой атлетике (работаем по ФГОС). Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.,*

## **Пояснительная записка**

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 1 год обучения общим объёмом 34 часа : в 5-бклассе курса определяется желанием учащихся, возможностями и материально – техническим оснащением образовательного учреждения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (по 1 часу в неделю в 5-6 классах внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных и аудиторных активных занятий.

**Целью** программы данного курса является формирование у учащихся 5-6-ых классов школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *совершенствование* навыков и умений для сдачи испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;
- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Таблица тематического распределения количества часов**

№	Название модуля, разделы	Рабочая програм-ма	5	6	Характеристика видов деятельности учащихся ( УУД)
			34	34	
<b>Всего часов</b>		<b>68</b>			
<b>1.</b>	Подвижные игры	<b>14</b>	7	7	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p>
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>20</b>	10	10	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробати-	<b>14</b>	7	7	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и</p>

	ки				выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
4.	Лёгкая атлетика	20	10	10	<b>Осваивать</b> технику бега различными способами <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <b>Проявлять физические</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков различных мячей

### Основное содержание программы

1 раздел		Кол – во часов
<b>Подвижные игры</b>		<b>14</b>
1	Подвижные игры на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки Бег сороконожек, Вызов номеров, У ребят порядок строгий, Кто быстрее?, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой, Запрещённое движение	
<b>2 раздел</b>		
<b>Спортивные игры</b>		<b>20</b>
2.1	Футбол	5
2.2	Гандбол	5
2.3	Баскетбол	5
2.4	Волейбол	5
<b>3 раздел</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>14</b>
3.1	Гимнастические упражнения	3
3.2	Гимнастическая комбинация	4
3.3	Эстафеты с элементами гимнастики	3
3.4	Строевые упражнения	4
<b>4 раздел</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>
4.1	Прыжки (с места, с разбега, через скакалку)	5
4.2	Бег (спринт, челночный бег)	5
4.3	Метание и броски	5
4.4	Эстафеты на основе лёгкой атлетики	5

**1. Подвижные игры:** Развивать ловкость, координацию. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных

особенностей учащихся, с использованием добавочного материала, дополняющего содержание учебного материала по физической культуре. Подвижные игры: на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки, Вызов номеров, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой – гармонично развивают физические качества учащегося.

- 2. Спортивные игры:** закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры по базовым видам спорта: волейбол, гандбол, баскетбол, мини – футбол. Выполнение технических приёмов и действий; играть в данные спортивные дисциплины по правилам, знать и правильно применять стойки игрока; передача, ведение мяча. Совершенствовать командные тактические действия и построения в нападении (атаке) и защите.
- 3. Гимнастика с элементами акробатики:** Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых приёмов на месте («направо», «налево», «кругом»). Развитие гибкости, силы, координации. Выбирать упражнения и составлять комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, гимнастическом мате. Упражнения на развитие координации.
- 4. Лёгкая атлетика:** Развитие выносливости, силы, скорости, координации движений. Выполнять упражнения и участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике по правилам данного вида спорта и соблюдать меры безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча весом 150г. Метание турбоснаряда.

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

- 1. Приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о взаимодействии, понимание партнёра.
- 2. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.
- 3. Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности.

#### **Формы контроля**

- Тестирование «ГТО»
- Физкультурно – массовые и спортивные состязания
- Спартакиада: соревнования по спортивным играм

- спортивный зал с разметкой и оборудованием для спортивных игр(волейбол, баскетбол)
- спортивная площадка с разметкой и оборудованием для спортивных игр (мини – футбол, гандбол)
- спортивная площадка с разметкой для занятий лёгкой атлетикой
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи гандбольные
- мячи баскетбольные
- фишки для разметки
- манишки
- секундомер
- рулетка
- метательные снаряды (мяч 150г, турбоснаряд)
- гантели 3 – 5 кг
- мячи набивные 1кг, 3кг
- шведская стенка
- гимнастические маты
- скакалки различной длины
- аптечка медицинская
- табло перекидное

#### **Список учебно-методической литературы**

1. Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу в соответствии с ФГОС. Авторы Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011г.
3. Внеурочная деятельность. Олимпийские игры. Познавательно – игровая деятельность. 1 – 11 классы. Авторы – составители И.В.Барминова и др. – Волгоград: Учитель. 2013г.
4. Учебник по физической культуре 5 – 9 классы. Авторы М.Я.Виленский, В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011г.
5. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.
6. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы – составители И.В.Лебедева, Т.Н.Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013г.