

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Краснояриха
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

«Принята»

Руководитель школьного
МО учителей-предметников

_____/Т.А. Коннова/

Протокол № 1 от 07.08.2021

«Проверено»

Директор школы

_____/В.Н. Коннов/

21.08.2021

«Утверждаю»

Директор школы

_____/В.Н. Коннов/

Приказ № 51-од от
25.08.2021

Рабочая программа

внеурочной деятельности по физической культуре

детское спортивное объединение

«В здоровом теле - здоровый дух».

для 6 класса

Составил:

Чипига А.А., учитель физической культуры

с.Краснояриха, 2021

1. Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 6 класса:

Получат представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О соблюдении правил игры

Будут уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- Устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- Умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- Проявление чувства коллективизма;
- Расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- Соблюдение культуры игрового общения.

Ученик научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Содержание внеурочной деятельности детского спортивного объединения «В здоровом теле - здоровый дух».

ПРЕДМЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Вводное занятие.	Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.
Теоретические сведения.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
Общая физическая подготовка.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Воспитание морально-этических и волевых качеств; Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; 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.
Специальная физическая подготовка.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
Дыхательные упражнения.	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).
Упражнения на расслабление.	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).
Самоконтроль и психорегуляция.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
Самомассаж и взаимомассаж.	Формирование умений систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, соблюдением гигиенических требований.

3. Календарно-тематическое планирование

6 класс.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки	
			по плану	по факту
	Вводное занятие.	1		
1	Правила техники безопасности.	1		
	Теоретические сведения.	1		
2	Влияние питания на здоровье.	1		
	Общая физическая подготовка.	6		
3	Упражнения в ходьбе.	1		
4	Упражнения в беге.	1		
5	Упражнения для плечевого пояса.	1		
6	Упражнения для ног.	1		
7	Упражнения для туловища.	1		
8	Упражнения для туловища.	1		
	Специальная физическая подготовка.	18		
9	Правильная осанка.	1		
10	Правильная осанка.	1		
11	Правильная осанка.	1		
12	Укрепление мышечного корсета.	1		
13	Укрепление мышечного корсета.	1		
14	Укрепление мышечного корсета.	1		
15	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы.	1		
16	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы.	1		
17	Укрепление мышечно-связочного аппарата голени.	1		
18	Укрепление мышечно-связочного аппарата голени.	1		
19	Упражнения на равновесие.	1		
20	Упражнения на равновесие.	1		
21	Упражнения на равновесие.	1		
22	Упражнения на гибкость.	1		
23	Упражнения на гибкость.	1		
24	Упражнения на гибкость.	1		
25	Акробатические упражнения.	1		
26	Акробатические упражнения.	1		
	Дыхательные упражнения.	2		
27	Упражнения, сидя, стоя.	1		
28	Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	1		
	Упражнения на расслабление.	2		
29	Упражнения в различных исходных положениях.	1		
30	Упражнения с партнёром.	1		
	Самоконтроль и психорегуляция.	2		
31	Самоконтроль двигательной активности.	1		
32	Способы психорегуляции.	1		
	Самомассаж и взаимомассаж.	2		
33	Назначение массажа.	1		
34	Приёмы массажа.	1		

«Принята»
Руководитель школьного
МО учителей-предметников

_____/Т.А. Коннова/

Протокол № 1 от 07.08.2021

«Проверено»
Директор школы

_____/В.Н. Коннов/

21.08.2021

«Утверждаю»

Директор школы

_____/В.Н. Коннов/

Приказ № 51-од от
25.08.2021

Рабочая программа
внеурочной деятельности по физической культуре
детское спортивное объединение
«В здоровом теле - здоровый дух».
для 5 класса

Составил:

Чипига А.А., учитель физической культуры

с.Краснояриха, 2021

1. Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» учащиеся 5 класса:

Получат представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О соблюдении правил игры.

Будут уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные и спортивные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- Устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- Умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- Проявление чувства коллективизма;
- Расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- Соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- Организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Цель программы

Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Общая характеристика курса ВД

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «В здоровом теле - здоровый дух» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 5 класса.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Основное содержание курса ВД

Курс внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» входит в спортивно-оздоровительное направление плана ГБОУ ООШ с.Красноярхана 2018-2019 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часов, 2 раза в неделю. Участники программы: учащиеся 5 класса.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

ПРЕДМЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Легкая атлетика	Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям легкой атлетикой, которая является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.
Подвижные игры	Формирование пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.
Спортивные игры	Формирование устойчивого интереса к упражнениям для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол, к методике проведения подводящих игр и эстафет, к воздействию на различные системы организма, развитию ловкости, быстроты реакции, способности приспосабливаться к меняющимся условиям, повышению эмоционального уровня.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

3. Календарно-тематическое планирование

5 класс.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки	
			по плану	по факту
	Легкая атлетика	20		
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1		
2	Бег на короткие дистанции.	1		
3	Бег на короткие дистанции.	1		
4	Бег на короткие дистанции.	1		
5	Бег на короткие дистанции.	1		
6	Судейство в беге и прыжках.	1		
7	Судейство в беге и прыжках.	1		
8	Техника отталкивания и разбега, приземление.	1		
9	Техника отталкивания и разбега, приземление.	1		
10	Прыжок в длину с разбега.	1		
11	Прыжок в длину с разбега.	1		
12	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
13	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1		
14	Упражнения на развитие выносливости.	1		
15	Упражнения на развитие выносливости.	1		
16	Упражнения на развитие силы.	1		
17	Упражнения на развитие силы.	1		
18	Круговая тренировка.	1		
19	Круговая тренировка.	1		
20	Круговая тренировка.	1		
	Подвижные игры			
21	Эстафеты.	20		
22	Эстафеты.	1		
23	Игра «Светофор».	1		
24	Игра «Светофор».	1		
25	Игра «Третий лишний».	1		
26	Игра «Третий лишний».	1		
27	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
28	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
29	ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	1		
30	ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	1		
31	Игра «Ловкие и меткие».	1		
32	Игра «Ловкие и меткие».	1		
33	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1		
34	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1		
35	Вышибалы.	1		
36	Вышибалы.	1		
37	Эстафета на полосе препятствий.	1		
38	Эстафета на полосе препятствий.	1		
39	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1		
40	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1		
	Спортивные игры	28		

41	Техника безопасности на волейболе.	1		
42	Техника безопасности на волейболе.	1		
43	Техника приёма мяча в парах.	1		
44	Техника приёма мяча в парах.	1		
45	Передача и прием мяча после передвижений.	1		
46	Передача и прием мяча после передвижений.	1		
47	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
48	Прием мяча снизу двумя руками.	1		
49	Техника владения мячом.	1		
50	Техника владения мячом.	1		
51	Итоговый контроль: подача на точность.	1		
52	Итоговый контроль: подача на точность.	1		
53	Техника нападения у сетки.	1		
54	Техника нападения у сетки.	1		
55	Техника передвижений.	1		
56	Техника передвижений.	1		
57	Остановка двумя шагами.	1		
58	Остановка двумя шагами.	1		
59	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		
60	Ведение мяча с низким и высоким отскоком.	1		
61	Ведение мяча со зрительным контролем.	1		
62	Ведение мяча со зрительным контролем.	1		
63	Бросок мяча от плеча с места.	1		
64	Бросок мяча от плеча с места.	1		
65	Бросок мяча в движении.	1		
66	Бросок мяча в движении.	1		
67	Перехват мяча.	1		
68	Перехват мяча.	1		