

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

Рассмотрено:

на заседании методического совета
Протокол №2
от «31» августа 2020 г.

Утверждено:

директором МАОУ
Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
Приказ №103/2-ОД
от «31» августа 2020г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Мир спорта»
для 5, 6 класса
на 2020/2021 уч. г.**

Составитель: Коршукова Л.А.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Б. Сорокино 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Мир спорта» в 5-6 классе составлена на основе следующих документов:

Примерных программ по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.-61с - (Стандарты второго поколения) в соответствии с требованиями ФГОС. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897.

Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3 на 2020-2021 учебный год приказ №90/1 ОД от 08.07.2020 г.

Учебный план (количество часов)

1 час в неделю 34 часа в год.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся среднего подросткового возраста.

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой заболеваний, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» способствует роли и значения комплекса ГТО в жизни каждого учащегося.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**Общие:**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

2. **Результаты освоения учебного предмета**

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

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.

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 «Спортивные игры» 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 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;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **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);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

3. Содержание курса внеурочной деятельности:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок школы (футбольная, баскетбольная, волейбольная) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

«Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Годовой план – график распределения учебного материала

№ п\п	тема	Кол- во часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.	Во время занятий
2	Лёгкая атлетика	6
3	Волейбол	12
4	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Легкая	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы	1

	атлетика	здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	
2	Легкая атлетика	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1
3	Легкая атлетика	Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1
4	Волейбол	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1
5	Волейбол	Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6	Волейбол	Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7	Волейбол	Техника стойки и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8	Волейбол	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
9	Волейбол	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1
10	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
11	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой,	1

		боковой подачи.	
12	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
13	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
14	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
15	Волейбол	Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой, боковой подачи.	1
16	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
17	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. 1	1
18	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
19	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
20	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1
21	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1
22	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	1

23	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 3х3.	1
24	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
25	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
26	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
27	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1
28	гимнастика	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
29	гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
30	гимнастика	Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
31	гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32	Легкая	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-	1

	атлетика	500 метров. Эстафета.	
33	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. 1	1
34	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.

