

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 15

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения,
проведена внутренняя
экспертиза
протокол № 1
.....М.В.Гузак

«04» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР
Г.В. Костюченко

«05» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор МКОУ СОШ № 15



Р.А. Новиков

«05» 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Солнышковой Екатерины Вячеславовны, (без категории)

учебного предмета «Физическая культура»
по внеурочной деятельности «В мире спорта»

для обучающихся 5-6 класса

п.Прикалаусский, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности включает следующие разделы:

- титульный лист (название программы);
- пояснительная записка;
- результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «В мире спорта» для 5-6 классов составлена на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения,

общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Целью внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

Задачи:

воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
– подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни;

формирование жизненно важных умений и навыков

Развитие двигательных качеств в спортивных играх- координации, ловкости, выносливости.

-Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол.

Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часов.

Занятие проводится 1 раз в неделю, 1ч.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).

По окончании учебного года ученик **научится**:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знания о физической культуре (в процессе занятий).

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (35 ч):

Футбол 12 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 12 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол. 10 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			5 класс	6 класс
	Футбол	12		
1	Техника передвижения.	1		
2	Удары по мячу головой, ногой	1		
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1		
4	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии..	1		
5	Техника игры вратаря	1		
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1		
7	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1		
8	Тактика защиты.	1		
9	Групповые действия.	1		
10	Тактика игры вратаря	1		
11	Учебная игра ЗнаЗ	1		
12	Учебная игра ЗнаЗ	1		
	Волейбол	12		
13	Техника нападения. Действия без мяча.	1		
14	Перемещения и стойки.	1		
15	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	1		
16	Передача на точность. Встречная передача.	1		
17	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.	1		
18	Подача сверху	1		
19	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1		
20	Техника защиты. Блокирование.	1		
21	Групповые действия игроков.	1		
22	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		
23	Командные действия. Прием подач.	1		
24	Контрольные игры и соревнования.	1		
	Баскетбол.	10		
25	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1		
26	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1		
27	Техника нападения.	1		
28	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1		
29	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1		
30	Броски мяча двумя руками с места.	1		
31	Штрафной бросок	1		
32	Бросок с трех очковой линии.	1		
33	Ведение мяча с изменением высоты отскока и с изменением скорости.	1		
34	Обманные движения Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра	1		
	ИТОГО:	34		

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

УМК:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010. (Стандарты второго поколения)
3. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
4. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Оборудование и спортивный инвентарь:

: площадка для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,

Образовательные Интернет – ресурсы.

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>