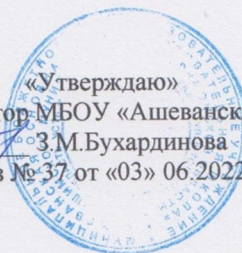


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ашеванская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
протокол №5
от «03» 06.2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ашеванская ООШ»
З.М. Бухардинова
Приказ № 37 от «03» 06.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»

Уровень обучения: 5 – 9 классы
Количество часов: 34 часа в год
(1 час в неделю)
Учитель: Речапова Зифа Аптильбасыровна

д.Ашеваны

МБОУ «Ашеванская ООШ»

Рабочая программа по внеурочной деятельности 5 – 9 класс

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» составленная в соответствии ФГОС основного общего образования, на основе ООП НОО МБОУ «Ашеванская ООШ».

В год 34 часа, в неделю 1 час

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 «Спортивные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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;
- 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 «Если хочешь быть здоров» 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.

В рамках спортивно – оздоровительного направления предполагается кружок «Легкая атлетика».

Цель: овладеть и закрепить умения, сформировать стойкие навыки по двигательной культуре с помощью, самобытных физических упражнений и традиционных состязаний. Задачи:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- укрепление здоровья, воздействие средствами физического воспитания на организм для нормального физического развития;
- воспитание бережного отношения к здоровью, активное приобщение к физической культуре;
- формирование у детей знаний о традиционной физической культуре.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно–воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно–тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяется после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача.

Игры на свежем воздухе

Катание на коньках
Катание с горки на ледянках, санках и т.д.
Поход на лыжах.
Подвижные игры с санками.

Гандбол

Передача мяча сверху. Ведение мяча. Бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке. Игра в гандбол. Снятие мяча при замахе. Блокирование мяча. Передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками. Индивидуальные действия игроков. Нападение при численном перевесе. Двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика

Соревнования по л/а. Бег 30м. Бег 1000м.
Соревнования по прыжкам в высоту.
Бег 1500м. Подвижные игры.
Соревнования по метанию гранаты на дальность с разбега.
Туристический поход.

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Общеразвивающие игры	13
2	Игры на ориентирование в пространстве	7
3	Игры на свежем воздухе	4
4	Гандбол	5
5	Лёгкая атлетика	5
Итого:		34

Тематическое планирование

№ п/п	Тема курса внеурочной деятельности	Количество часов
Общеразвивающие игры		13
1	Правила безопасности на занятиях и спортивных секциях. Работа с мячом. Подвижные игры	1
2	Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП.	1
3	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячом. ОФП.	1
4	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	1
5	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	1
6	ОПУ. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	1
7	ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками. ОФП.	1
8	ОПУ. Подвижные игры с бегом и прыжками. ОФП.	1
9	ОПУ. Подвижные игры с метанием мяча. ОФП.	1
10	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
11	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
12	Подвижные игры с бегом, с прыжками. ОФП.	1
13	Подвижные игры с бегом, с прыжками. ОФП.	1
Игры на ориентирование в пространстве		7
14	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1
15	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1
16	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол.	1
17	Игра «Мяч ловцу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
18	Подвижные игры с метанием мяча. ОФП. Игра в волейбол.	1
19	Подвижные игры с метанием мяча. ОФП. Игра в волейбол.	1
20	Игра в волейбол.	1
Игры на свежем воздухе		4
21	Катание на коньках	1
22	Катание с горки на ледянках, санках и т.д.	1
23	Поход на лыжах	1
24	Подвижные игры с санками.	1
Гандбол		5
25	Передача мяча сверху. Ведение мяча.	1
26	Бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке. Игра в гандбол.	1
27	Снятие мяча при замахе. Блокирование мяча.	1
28	Передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками.	1
29	Индивидуальные действия игроков. Нападение при численном перевесе. Двусторонняя игра.	1
Лёгкая атлетика		5
30	Соревнования по л/а. Бег 30м. Бег 1000м.	1

31	Соревнования по прыжкам в высоту.	1
32	Бег 1500м. Подвижные игры.	1
33	Соревнования по метанию гранаты на дальность с разбега.	1
34	Туристический поход.	1
Итого:		34