


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол № <u>1</u> от <u>25.08</u> 2021г. Руководитель МО <u>Сиволапова Т. А.</u>	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Филиппова Н.Н. <u>Филиппова Н.Н.</u> (Подпись)	ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета Протокол № от <u>27.08</u> 2021г.	 УТВЕРЖДАЮ Директор И. А. Трегубенко Приказ от <u>01.09</u> 2021г. № <u>01.09</u>
--	--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Расти здоровым»

Уровень общего образования, класс: основное общее, 5 класс

Количество часов в неделю: 1 час в неделю.

Учитель: **Родионов Михаил Петрович.**

2021 -2022 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа по спортивно – оздоровительному направлению «Расти здоровым» для 5 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, с внесенными изменениями: приказ: №1577 от 31.12.2015);
- - Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- - Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Я. Виленского, В.И. Ляха. (Москва Просвещение, 2011г.
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- - Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ;
- - Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021 - 2022 год.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с учебным планом МБОУ Зеленовской СОШ для освоения курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» отводится 33 часа, из расчета 1 часа в неделю. Фактически курс будет реализован за 33 часа, в соответствии с производственным календарем на 2021-2022 учебный год. Срок реализации программы с 01.09.2021 г. по 31.05.2022г.

Раздел II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Расти здоровым»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел III. Содержание курса внеурочной деятельности.

Основы знаний.

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

Подвижные игры.

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» 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 расти здоровым;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях расти здоровым;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Виды контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования, выполнение тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также учебная игра (баскетбол, волейбол)

График распределения учебного материала:

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний и техника безопасности	В процессе
2.	Подвижные игры	10
3.	Волейбол	11
4.	Баскетбол	12
	Итого	33

•

Раздел IV. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения		Кол-во часов
		По плану	факт	
Подвижные игры (10ч)				
1	Основы знаний. Игра Лапта.т/б	01.09		1
2	Игра «Лапта»	08.09		1
3	Игра «Лапта»	15.09		1
4	Игры .Ловкие и меткие. Салки.	22.09		1
5	Эстафеты с элементами баскетбола.	29.09		1
6	Эстафеты с элементами баскетбола.	06.10		1
7	Игры. Перестрелка. Погоня.	13.10		1
8	Игры. Вызов номеров .Попади в мяч.	20.10		1
9	Эстафеты с элементами баскетбола.	27.10		1
10	Игры. Охотники и утки .Погоня.	10.11		1
Баскетбол (12ч)				
11	Основы знаний. Ведение, броски мяча.т/б	17.11		1
12	Ведение остановка, поворот. Игровая практика.	24.11		1
13	Повторение различных передач. Игровая практика.	01.12		1
14	Ловля и передача мяча. Игровая практика.	08.12		1
15	Тактика защиты .Игровая практика.	15.12		1
16	Тактика нападения .Игровая практика.	22.12		1
17	Броски мяча в корзину .Игровая практика.	12.01		1
18	Ведение мяча .Передачи мяча.	19.01		1
19	Броски мяча в корзину .Стойка игрока.	26.01		1
20	Броски мяча в корзину .Игровая практика.	02.02		1
21	Передача мяча в тройках. Игровая практика.	09.02		1
22	Ловля и передача мяча. Игровая практика.	16.02		1
Волейбол (11ч)				
23	Основы знаний .Прием мяча снизу.т/б	02.03		1
24	Передача мяча сверху. Пионербол.	09.03		1
25	Подача мяча сверху .Пионербол.	16.03		1
26	Подача мяча снизу. Пионербол.	06.04		1
27	Передача мяча сверху и снизу.	13.04		1
28	Игровые задания .Игровая практика.	20.04		1

29	Игровые задания .Пионербол.	27.04		1
30	Передача мяча сверху. Игровая практика.	04.05		1
31	Прием мяча снизу. Подача мяча сверху.	11.05		1
32	Подача мяча снизу. Игровая практика.	18.05		1
33	Передача мяча сверху .Игровая практика.	25.05		1