Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 1 им. Флорида Булякова с. Мишкино муниципального района
Мишкинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании кафедры Эстетического воспитания	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ Лицей № 1 им. Ф. Булякова с. Мишкино
Зав. кафедры: /Л.Р.Красильникова/	/Е.Ф.Антонова/	/Е.В.Малмыгин/
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.	от «29» августа 2023г.	Приказ № 196 от «30» августа 2023г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование учебного предмета – физическая культура
Класс – 5
Уровень общего образования –среднее общее образование
Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год
Количество часов по плану -всего 34 часа в год;1 час в неделю
Рабочую программу составила – Красильникова Лилия Ринатовна, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории.

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, целью которой является достижение результатов, соответствующих программам основного образования, за счёт расширения информационной, предметной и культурной среды 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 обучающиеся 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 младших 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**:

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

У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

У. 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;

У.- навыков конструктивного общения;

У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

У.- пропаганда здорового образа жизни;

У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

У.- 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:***

У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

№ П/П	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения
	Баскетбол	15	
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча правой рукой.	1	
2.	Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с различной скоростью.	1	
3.	Передача мяча от груди в парах, в движении.	1	
4.	Передача мяча от головы, одной рукой от плеча.	1	
5.	История баскетбола. Терминология баскетбола. Правила и организация соревнований.	1	
6.	Комбинации из элементов перемещений и владения мячом.	1	
7.	Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением.	1	
8.	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением.	1	
9.	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением.	1	
10.	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.	1	
11.	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением.	1	
12.	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков.	1	
13.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением.	1	
14.	Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.	1	
15.	Подвижные игры на развитие координации, ловкости.	1	
	Волейбол	13	
16.	История волейбола. Терминология волейбола. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения волейболиста.	1	
17.	Комбинации из передвижений и владения мячом.	1	
18.	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	
19.	Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	
20.	Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест.	1	
21.	Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку.	1	
22.	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке.	1	
23.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
24.	Нижняя прямая подача мяча.	1	
25.	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу.	1	
26.	Прямой нападающий удар.	1	
27.	Комбинации: прием, передача, удар.	1	
28.	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости.	1	
29.	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу.	1	
30.	Прямой нападающий удар.	1	
	Легкая атлетика	5	
31.	Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	1	
32.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	
33.	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	
34.	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	

№ П/П	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения
	Баскетбол	15	
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча правой рукой.	1	
2.	Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с различной скоростью.	1	
3.	Передача мяча от груди в парах, в движении.	1	
4.	Передача мяча от головы, одной рукой от плеча.	1	
5.	История баскетбола. Терминология баскетбола. Правила и организация соревнований.	1	
6.	Комбинации из элементов перемещений и владения мячом.	1	
7.	Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением.	1	
8.	Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением.	1	
9.	Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением.	1	
10.	Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением.	1	
11.	Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением.	1	
12.	Штрафной бросок, бросок с линии трех очков.	1	
13.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок; с сопротивлением.	1	
14.	Финты, индивидуальная защита, выбивание, вырывание, перехват.	1	
15.	Подвижные игры на развитие координации, ловкости.	1	
	Волейбол	13	
16.	История волейбола. Терминология волейбола. Правила и организация соревнований. Стойки и перемещения волейболиста.	1	
17.	Комбинации из передвижений и владения мячом.	1	
18.	Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	
19.	Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	
20.	Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест.	1	
21.	Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку.	1	
22.	Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке.	1	
23.	Верхняя прямая подача мяча.	1	
24.	Нижняя прямая подача мяча.	1	
25.	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу.	1	
26.	Прямой нападающий удар.	1	
27.	Комбинации: прием, передача, удар.	1	
28.	Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости.	1	
29.	Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу.	1	
30.	Прямой нападающий удар.	1	
	Легкая атлетика	5	
31.	Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	1	
32.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	
33.	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:
Перекладина гимнастическая (пристеночная).
Стенка гимнастическая.
Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
Палка гимнастическая.
Скакалка детская.
Мат гимнастический.
Кегли
Планка для прыжков в высоту.
Стойка для прыжков в высоту.
Рулетка измерительная.
Щит баскетбольный тренировочный.
Сетка для переноса и хранения мячей.
Волейбольная сетка универсальная.
Сетка волейбольная.
Мяч малый (теннисный).
Пришкольный стадион (площадка), игровое поле для мини-футбола.

Библиографический список:

1.Волейбол. Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2.Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3.Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».200 9г.
4.Физкультура.Методика преподавания ,спортивные игры/Серия « Книга для учителя»-«Феникс»,2003 г.
5. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М..'Физкультура и спорт, 1996.-175с.
6. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт
7. Бымова Л.В., Короткой И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1982. -224с.
8. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе; Просвет; 1989-127 с.
9.Легкая атлетика в школе.

Мультимедийное оборудование:
1. Компьютер.
2. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:
1. Рабочая программа курса.
2. Разработки игр.

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://ped.1september.ru / - газета "Здоровье детей"
http://sp.1september.ru / - газета "Спорт в школе"
http://festival.1september.ru / - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
http://links.infosport.ru

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 7(семь) листов
Директор МБОУ Лицей №1им.Ф.Булякова
с.Мишкино _____Е.В.Малмыгин