

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования г. Ефремов

МКОУ "Ступинская СШ №14"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сизинцева Т.А.

Протокол № 1

от "28" 08 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шариков И. А.

Приказ №54

от "30" 08 24 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности для основного общего образования спортивно-оздоровительное направление

«Растём здоровыми и сильными» 5,6 классы

Учитель: Панин С. В.

Ступино 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Владимировская средняя школа»;
- Положением о внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МКОУ «Владимировская средняя школа».
-

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми

ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Растём здоровыми и сильными» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения;

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» Спортивные игры с мячом.

Футбол -4 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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 освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- 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 приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- 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
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 12-13 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Сетка часов программного материала

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Баскетбол		12
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броск мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5-6	Броски в кольцо	2
7-8	Игра в защите. Защита зоны.	2
9-10	Игра в нападении	2
11-12	Игра в защите. Личная защита.	2
Гандбол		8
1	Правила игры, стойка, перемещения.	1
2	Ловля и передача мяча.	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Техника броска.	1
5	Техника броска. Бросок по воротам.	1
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
7	Закрепление техники опорного броска.	1
8	Техника игры в защите.	1
Пионербол		10
1-2	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
3-4	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
5-6	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
7-8	Прием высоко летящего мяча.	2
9-10	Техника и тактика игры в пионербол. Практика в судействе	2
Футбол		4
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
4	Техника и тактика игры	1
	Всего	34

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Форма	Планируемый результат	Продукт	Общешкольное	Межведом
---	--------------	-------	-----------------------	---------	--------------	----------

		занятия			мероприятие	взаимод
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	Беседа, практическое занятие.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	Практическое занятие.	Научить выполнять ведение мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	Практическое занятие.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	Практическое занятие.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	Практическое занятие.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
9	Ловля и	Практическое	Научатся передавать ловить	Составить		

	передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	занятие.	и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	комплекс ОРУ с мячом.		
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях стрит-бол.	
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
16	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
17	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать			

			технику безопасности на занятиях.			
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в			

	- ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.		движении. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры в пионербол. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	Беседа. Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс утренней гимнастики.		
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки	Беседа, практическое занятие.	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.		

	простудного заболевания. Ведение и передача мяча.					
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.			