

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нижнетимерсянская средняя школа
Муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023г.

Согласовано

Заместитель директора по ВР
_____ Телеева С.В.
от 29.08. 2023г.

«Утверждено»

Директор школы
_____ Алжикова Г.Е.
Приказ № 162 от 30.08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности: «**Физическая культура**»

Классы: **5-6**

Направление: спортивно – оздоровительное

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год, 1 час в неделю

Рабочую программу составила _____ Ятманова Л.В.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 исключающего 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.

II. 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 3х10 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.

III. Тематическое планирование

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Баскетбол	12
2	Гандбол	8
3	Пионербол	10
4	Футбол	4
	Всего	34

IV. Поурочное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
13	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и	1

	режим питания. Ведение и передача мяча в парах.	
14	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	1
15	Перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота	1
16	Блокирование, персональная опека	1
17	Тактика нападения.	1
18	Основные принципы нападения. Расстановки.	1
19	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	1
20	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	1
21	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1
22	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1
23	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1
24	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1
25	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1
26	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1
27	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1
28	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1
29	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1
31	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1
32	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1
33	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1
34	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1
	Итого	34