

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана соответствии с рабочей программой по предмету физическая культура, составленной на основании авторской программы В.И. Лях по предмету физическая культура («Комплексная программа физического воспитания учащихся», Москва «Просвещение» 2012), в соответствии с планом управления проектом №10093601 «Создание модели сетевой реализации образовательных и воспитательных программ в общеобразовательных организациях Шебекинского городского округа («Сетевое взаимодействие – успех каждого»)), с учебным планом МБОУ «СОШ №5 с УИОП г. Шебекино на 2022-2023 учебный год, календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №5 с УИОП г. Шебекино на 2022-2023 учебный год, расписанием уроков МБОУ «СОШ №5 с УИОП г. Шебекино на 2022-2023 учебный год были распределены планируемые сроки проведения уроков по физической культуре в 6 «В» классе.

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 1 год обучения общим объёмом 34 часа в год. Выбор курса определяется желанием учащихся 6-го класса, возможностями и материально – техническим оснащением образовательного учреждения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (по 1 часу в неделю в 6 «В» классе внеурочной деятельности физкультурно – оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных и аудиторных активных занятий.

Целью программы факультативных занятий факультатива данного курса является формирование у учащихся 6-го класса школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *совершенствование* навыков и умений для сдачи испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»;
- *формирование* умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры: умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические качества при выполнении – тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации – человека.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- рационально планировать режим дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 раздел		Кол – во часов
Подвижные игры		4
1	Подвижные игры на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки Бег сороконожек, Вызов номеров, У ребят порядок строгий, Кто быстрее? Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой, Запрещённое движение	
2 раздел		
Спортивные игры		10
2.1	Пионербол	5
2.2	Баскетбол	5
3 раздел		
Гимнастика с элементами акробатики		4
3.1	Гимнастические упражнения	2
3.2	Гимнастическая комбинация	2
4 раздел		
Лёгкая атлетика		6
4.1	Прыжки (с места, с разбега, через скакалку)	2
4.2	Бег (спринт, челночный бег)	2
4.3	Метание и броски	2
5 раздел		
Плавание		10
5.1	Элементы освоения воды	5
5.2	Спортивные стили плавания	5

- 1. Подвижные игры:** развивать ловкость, координацию. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подбор физических упражнений и подвижных игр осуществляется с учётом возрастных особенностей учащихся, с использованием добавочного материала, дополняющего содержание учебного материала по физической культуре. Подвижные игры: на основе игровых видов спорта, Снайпер, Салки, Вызов номеров, Метко в цель, Мяч соседу, Мяч на полу, Мяч над головой – гармонично развивают физические качества учащегося.
- 2. Спортивные игры:** закрепление и совершенствование полученных навыков на уроках физической культуры по базовым видам спорта: волейбол, гандбол, баскетбол, мини – футбол. Выполнение технических приёмов и действий; играть в данные спортивные дисциплины по правилам, знать и правильно применять стойки игрока; передача, ведение мяча. Совершенствовать командные тактические действия и построения в нападении (атаке) и защите.
- 3. Гимнастика с элементами акробатики:** Организуемые команды и приёмы. Выполнение строевых приёмов на месте («направо», «налево», «кругом»). Развитие гибкости, силы, координации. Выбирать упражнения и составлять комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, гимнастическом мате. Упражнения на развитие координации.
- 4. Лёгкая атлетика:** Развитие выносливости, силы, скорости, координации движений. Выполнять упражнения и участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике по правилам данного вида спорта и соблюдать меры безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча весом 150г.
- 5. Плавание.** Специальные плавательные упражнения для изучения различных стилей плавания. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Упражнения на совершенствование техники

работы рук и ног. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Способы подведения и формы представления итогов реализации программы

1. зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
2. представление самостоятельно и в группах составленных комплексов упражнений, в зачётной форме;
3. заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
4. физкультурно-массовые и спортивные состязания;
5. выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся;
6. проектная деятельность;
7. анкетирование;
8. Тестирование «ГТО»

Методические рекомендации

Программа кружковых занятий спортивно-оздоровительного направления включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенностью школьников данного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

Тематическое планирование

№	Название модуля, разделы	Рабочая программа	Характеристика видов деятельности учащихся (УУД)
	Всего часов	34	
1.	Подвижные игры	4	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
2.	Спортивные игры	10	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

4.	Лёгкая атлетика	6	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять физические качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков различных мячей</p>
5.	Плавание	10	<p>Овладевать навыками основных способов плавания, привлекаться к систематическим занятиям плаванием.</p> <p>Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>Овладевать навыками здорового образа жизни, активно участвовать в общественной жизни.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при занятиях по плаванию.</p>