

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №19» города Кирова**

Утверждено:
Директор школы:
_____ Панюшева Л.А.
Приказ № 60 от 30 августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура для всех»**

**5 класс
2023-2024 учебный год**

Составитель:

Козлов С.В., учитель физической
культуры

г. Киров, 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физкультура для всех» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ ООШ №19 г. Кирова.

Рабочая программа рассчитана на учащихся 5 класса, для возраста от 11-12 лет, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Направление внеурочной деятельности – занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Цель курса:

-создание условий для формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни и потребности в сохранении физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Задачи:

- формирование у обучающихся необходимых представлений о культуре здорового образа жизни;
- популяризация спорта;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование навыков здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- понимание роли и значения подвижных игр в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

Результат освоения курса: проявление у ребенка техники спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях, здоровый образ жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие. Техника безопасности- 1 час

Соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Упражнения на ловкость и координацию - 7 часов

Правила эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыков передвижения.

Стритбол – 14 часов.

Стойки с перемещениями и броски по кольцу, техника передачи мяча снизу с отскоком – сверху в парах.

Ведение мяча. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, бросок по кольцу с 2-3 шагов разбега\ Командные действия. Обыгрыш. Финты.

Игры и соревнования.

Лапта- 12часов.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Осаливание. Передача на точность.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

Командные действия. Прием подачи. Расположение игроков при приеме.

Игры и соревнования.

Форма организации занятий: кружок

Виды деятельности - спортивно- оздоровительная деятельность: беседы, игры, дни здоровья, спортивные мероприятия.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
2	Упражнения на ловкость и координацию. Эстафеты	7	1	6
3	Стритбол	14	2	12
4	Лапта	12	2	10
	ИТОГО	34	6	28

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1			Вводное занятие Техника безопасности.
2			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
3			Эстафеты. П\и «Корабль и шторм». Развитие выносливости.

4			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
5			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
6			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			Эстафеты с предметами.
9			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях стритболом
10			История возникновения игры стритбол. Правила игры
11			Организация и проведение соревнований по стритболу
12			Перемещение по площадке, броски мяча одной рукой, двумя руками. Тренировочная игра.
13			Передача мяча в движение, обыгрыш, финты.Игра в стритбол
14			Передача мяча в движение, обыгрыш, финты.Игра в стритбол.
15			Стойки с перемещениями с мячом, техника передачи мяча снизу – сверху в парах, тройках
16			Стойки с перемещениями с мячом, техника передачи мяча снизу – сверху в парах, тройках.
17			Взятие отскока, остановки, прыжки, бросок из под кольца. Игра в команде по 3 игрока.
18			Выбивание мяча,перехват,передача и ловля мяча, штрафные броски. Игра в команде по 3 игрока.
19			Перемещение по площадке, броски мяча одной рукой, двумя руками. Игра в команде по 4 игрока.
20			Игра в стритбол.
21			Игра в стритбол.
22			Игра в стритбол.
23			Инструктаж по ТБ игры в Лапту. История возникновения игры Лапта
24			Правила игры в лапту, техника передвижения
25			Правила игры в лапту, техника передвижения.
26			Правила игры в лапту, техника передвижения.
27			Способы подачи мяча , осаливание, финты.
28			Способы подачи мяча , осаливание, финты.
29			Способы подачи мяча , осаливание, финты.
30			Способы подачи мяча , осаливание, финты.
31			Передвижения, ловля мяча, учебная игра

32			Передвижения, ловля мяча, учебная игра
33			Игра в лапту
34			Игра в лапту

Методическое обеспечение

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998. - Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006. –

ЭОР

- презентация

видеофрагменты