

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Алексеевская средняя общеобразовательная школа
имени летчика-истребителя П.Е. Королева

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета
Протокол №1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
И.о.заместителя директора по
воспитательной работе
Олиной К. Н. от 30.08.2023



Рабочая программа
внеурочной деятельности
в 5-6 классах
(спортивно-оздоровительное направление)

Объединение
«Будь готов!»

Срок реализации 1 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Будь готов!» предназначена для организации внеурочной деятельности с учащимися 5-6 классов и разработана в соответствии с основными положениями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение», 2019г.

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

1.1. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным |

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Самоопределение 2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- 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.

Программа рассчитана на 32 часа. Во время занятия обязательными являются физкультурные минутки, гимнастика для глаз.

**Содержание программы внеурочной деятельности
5 класс**

| № | Тема | Кол-во часов | Форма организации и виды деятельности |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводные занятия За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. | 2 | Беседа |
| 2 | Спорт любить — здоровым быть! Народная игра «Кот и мышь». Народная игра «Коршун». Народные игры «Кот и мышь», «Коршун» Полезные привычки. Полоса препятствий Играя, подружись с бегом. Игра «Бездомный заяц» Час здоровья Дядя Степа-великан. Прыжки в длину, в высоту. Кто сильнее? Игра «Догони меня, ловкач!». Поговорим о правилах этикета в игре День здоровья «Самый здоровый класс» Вредные привычки Народная игра «Вокруг вышибало». Народная игра «Вокруг вышибало». Народная игра «Горелки». Народная игра «Горелки». Полезные привычки Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами. Мой весёлый звонкий мяч! Пионербол Лечебная физкультура. Лечимся, играя Сюжетные игры Правила падения. Правила безопасного поведения зимой Зимние забавы. «И вот начинается бой!» Зимние забавы Сюжетные игры. «Медведь во бору!» Сюжетные игры. «Кошки-мышки» Сюжетные игры. «Медведь во бору!» Военно-спортивная подготовка Спортивный праздник Игры на развитие памяти Мой весёлый звонкий мяч! Вредные привычки. Пальчиковые игры Помоги себе сам. Практические занятия «Помоги себе сам» Праздники Лечебная физкультура. Вредные привычки Сюжетные игра «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята» Сюжетные игра «Птица без гнезда» Лечебная физкультура. Военно-спортивная подготовка «Мои зубки» Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами. Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами. Игры с прыжками. Игра «Лягушки» Игры с прыжками. Игра «Зайцы в огороде» Игры с прыжками. Игра «Дед Мазай и зайцы» Игры с прыжками. Игра «Лягушки» Игры с прыжками. Игра «Зайцы в огороде» Игра «Борьба за флажки» Играя, подружись с бегом! Игры по выбору | 30 | Презентация Поделка Выставка Проект Игры Эстафеты |

6 класс

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на

дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

РАЗДЕЛ 3. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате внеурочной деятельности у школьников будут сформированы познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Айболит, или учимся не болеть» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильный, ловкий, смелый» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

➤

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 1) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 2) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема занятия | Дата |
|-------|----------------------------------------------|-------|
| | | 6.09 |
| 2 | Что вы знаете о ЗОЖ? | 13.09 |
| 3 | Народная игра «Кот и мышь» | 20.09 |
| 4 | Народная игра «Коршун» | 27.09 |
| 5 | Народные игры «Кот и мышь», «Коршун» | 05.10 |
| 6 | Полезные привычки. | 12.10 |
| 7 | Полоса препятствий | 19.10 |
| 8 | Играя, подружись с бегом. | 26.10 |
| 9 | Игра «Бездомный заяц» | 09.11 |
| 10 | Час здоровья | 16.11 |
| 11 | Дядя Степа-великан. Прыжки в длину, в высоту | 23.11 |
| 12 | Кто сильнее? | 30.11 |
| 13 | Игра «Догони меня, ловкач!» | 07.12 |
| 14 | Народная игра «Горелки». | 14.12 |
| 15 | День здоровья «Самый здоровый класс | 21.12 |
| 16 | Вредные привычки | 28.12 |
| 17 | Народная игра «Вокруг вышибало». | 11.01 |
| 18 | Мой весёлый звонкий мяч! | 18.01 |
| 19 | Пионербол | 25.01 |
| 20 | Сюжетные игры. «Медведь во бору!» | 01.02 |
| 21 | Сюжетные игры. «Кошки-мышки» | 15.02 |
| 22 | Сюжетные игра «Птица без гнезда», | 22.02 |
| 23 | «Мы-весёлые ребята» | 01.03 |
| 24 | Мой весёлый звонкий мяч! Эстафеты с мячами. | 15.03 |
| 25 | Игра «Лягушки» | 29.03 |
| 26 | Игра «Зайцы в огороде» | 05.04 |
| 27 | Игра «Дед Мазай и зайцы» | 12.04 |
| 28 | Игра «Лягушки» | 19.04 |
| 29 | Игра «Зайцы в огороде» | 26.04 |
| 30 | Игра «Борьба за флажки» | 03.05 |
| 31 | Играя, подружись с бегом! | 10.05 |
| 32 | Игры по выбору | 17.05 |

6 класс

| № | Тема | | Кол-во часов | Дата |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|
| Баскетбол | | | 12 | |
| <i>Технические действия</i> | | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | 6.09 |
| 2 | Остановки баскетболиста | | 1 | 13.09 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | 20.09 |
| 4 | Ловля мяча | | 1 | 27.09 |

| | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 | 05.10 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. | 1 | 12.10 |
| <i>Тактические действие</i> | | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 19.10 |
| 8 | Игра в нападении | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | 26.10 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 | 09.11 |
| 10 | Игра. Участие в соревнованиях | Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Привлечение к участию в соревнованиях. | 3 | 16.11 |
| Волейбол | | | 12 | |
| 1 | Закрепление техники передачи | Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках. Передачи мяча над собой, через сетку. | 3 | 23.11 30.11 07.12 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные тактические действия в защите. | 2 | 14.12 21.12 |
| 3 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку). | 2 | 28.12 11.01 |
| 4 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Прием мяча. Прием подачи. | 2 | 18.01 01.02 |
| 5 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №4. | 3 | 15.02 01.03 |
| Футбол | | | 10 | |
| 1 | Остановка катящегося мяча. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 2 | 29.03 05.04 |
| 2 | Ведение мяча. | Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. | 3 | 12.04 19.04 |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол. | 2 | 26.04 03.05 |
| 4 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд» Приложение №4. | 2 | 10.05 17.05 |
| | Физическая подготовка в процессе занятий | | | |
| | Итого | | 34 | |

