

Рассмотрено
На ШМО учителей
Здорового образа жизни и искусства
М.А.Кульков
Протокол № 1 от 28.08 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
О.А.Хохлова
«29» 08 2023год



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Инзенская средняя школа № 1

Имени Героя Советского Союза Ю.Т.Алашеева

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование курса: Берегите здоровье смолоду!

Класс : 6

Уровень образования : Основное общее

Срок реализации учебной программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

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

Рабочую программу составил: В.П.Елисева В.П.Елисева

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база	<p>Рабочая программа курса по внеурочной деятельности» «Береги здоровье смолоду» составлена на основе следующих нормативных документов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.-М.:Просвещение,2021),с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре.5-9 классы.-М.:Просвещение,2021 год)Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»от04.12.2007г.№329-ФЗ). Национальная доктрина образования в РФ от 04.10.2000г.№751.Постановление правительства государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;4. Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015);5. Учебный план внеурочной деятельности
---------------------------------	---

Направленность программы курса внеурочной деятельности	Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 17 часов (по 1 часу в неделю). Курс предназначен для учащихся 6А и 6Б классов .
Цель программы	Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.
Задачи программы	Задачи программы: - воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности; - сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств; - создать условия для проявления чувства коллективизма; - систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. – развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве; -воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

2. Общая характеристика курса ВД

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися 6 классов.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я.Виленского. В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций; под редакцией В.И.Ляха. и М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2021год.

3. Основное содержание курса ВД

Курс внеурочной деятельности «Береги здоровье смолоду» входит в спортивно-оздоровительное направление плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 города Инза на 2023-2024 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 17 часов, 1раз в неделю. Участники программы: учащиеся 6-ых классов.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	6
2.	Подвижные игры	6

3.	Спортивные игры	5
Итого:		17 часов

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Береги здоровье смолоду» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования .

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика (6 часов)				

1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1	
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1	
3.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i>	1	
4.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
5.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	
6.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	

Подвижные игры (6 часов)				
7	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1	
8	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
9	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	
10	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	
11	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	

12	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1		
Спортивные игры:					
13	Техника приёма мяча в парах.	Выполняют упражнения по освоению приёмов игры.	1		
14.	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1		
15.	Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1		
16.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1		
17.	Передача и прием мяча после	Выполняют упражнения по	1		

	передвижений.	освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>			

6. Планируемые результаты изучения курса ВД

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Береги здоровье смолоду» учащиеся 6 класса:

получат представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- устойчивость интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- проявление чувства коллективизма;
- расширение знаний о физической культуре и спорте, истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- умение самостоятельно подбирать упражнения для развития внимания, ловкости, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- соблюдение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Учебно-методическая литература:

1.1. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: Физическая культура. 5—7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского.

- В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

1.2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

1.3. Методические издания по физической культуре для учителей

1.4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

2. Технические средства обучения

2.1. Мультимедийный центр

2.2. Компьютер

2.3. Учебные кинофильмы

2.4. Аудиозаписи

3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

3.1. Мяч малый (теннисный)

3.2. Палка гимнастическая

3.3. Обруч гимнастический

3.4. Корзина для переноски мячей

3.5. Конусы

Подвижные и спортивные игры

3.6. Мячи волейбольные и баскетбольные

3.7. Стойки волейбольные универсальные

3.8. Сетка волейбольная

3.9. Табло перекидное

3.10. Свисток

3.11. Скакалки

3.12. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

3.13. Компрессор для накачивания мячей

3.14. Легкий резиновый мяч

3.15. Кубики

Измерительные приборы

3.16. Секундомер

3.17. Измерительная рулетка