

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Учхозская средняя общеобразовательная школа»
Краснослободского района Республики Мордовия

СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____/Радайкина Н.В./ «1» сентября 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____/Маркин В.И./ «1» сентября 2023г.
---	--

Рабочая программа
«В спортзал за здоровьем»
5- 9 класс
на 2023-2024 учебный год

п. Преображенский 2023г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «В спортзал за здоровьем.» составлена на основе:

«Закона об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

«Федерального образовательного стандарта основного общего образования» (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. №373) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577;

Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Программа внеурочной деятельности «В спортзал за здоровьем» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы – М.: «Просвещение» 2016 год.

Разделы и темы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5-9 классов.

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данной программы являются:

укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
развитие сообразительности, творческого воображения;
развитие коммуникативных умений;
воспитание внимания, культуры поведения;
создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
обучить умению работать индивидуально и в группе,
развить природные задатки и способности детей;
развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
развитие коммуникативной компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Планируемые результаты реализации программы

Результаты (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о личной гигиене, о технике безопасности на занятиях физкультурой, о видах двигательной активности в режиме дня, о традиционных и нетрадиционных видах спорта с мячом, о российских спортивных традициях, о правилах спортивных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: игра-путешествие, практические занятия, беседы, тренинги, тестирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: конкурсы, познавательная экскурсия, соревнования.

Требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- составлять двигательный режим дня, понятие о гигиене;
- приемам закаливания и его значение для растущего организма;
- правилам подвижных игр;
- правилам соревнований.

Учащиеся получают возможность научиться:

- о способах и особенностях движений человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.
- работать в коллективе;
- применять игры в самостоятельных занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- определять последовательность промежуточных целей для достижения конечного результата;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия;
- оценивать качество и уровень освоения задания.

Познавательные:

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- выстраивать логическую цепь рассуждений на заданную тему.

Коммуникативные:

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;

- согласовывать усилия детей в организации и осуществлении совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные:

- планировать применение игр с мячом в режиме дня;
- излагать факты истории развития спортивных игр с мячом, спортивных традиций региона;
- представлять подвижные игры с мячом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности первоклассников;
- применять способы коррекции осанки, развития физических качеств, средствами игр с мячом;
- овладение техникой движений с мячом.

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания спартнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения.

Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. Основы знаний. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.

Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.

Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка.

Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности. Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Календарно-тематическое планирование.

5-9 класс.

№ п/п	Тема занятия Виды деятельности		Планируемые результаты	кол час	дата проведения	
			Метапредметные УУД		план	факт
1-2	Т.Б. на занятиях. Футболом. Стойки и перемещения приставным шагом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование навыков игры	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	<p>П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p> <p>Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p>К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p>Личностные: формирование способности к самооценке на основе наблюдения за собственной речью, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	2		
3-4	Повторение и совершенствование удара катящегося мяча. Совершенствование навыков игры. С./И.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии. С./И.	<p>П: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p>К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p> <p>Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, и достигать с ними взаимопонимания</p>	2		
5-6	Повторение и совершенствование удара внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Совершенствование техники ведения мяча различными способами.		<p>П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p> <p>Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p>К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p>Личностные: формирование осознанного, уважительного и</p>	2		

	Совершенствование навыков игры		доброжелательного отношения к другому человеку, и достигать с ними взаимопонимания			
7-8	Совершенствование техники передачи мяча Совершенствование техники ведения мяча различными способами. П./И.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. С./И.	П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Р: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, и достигать с ними взаимопонимания активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2		
9-10	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. . Технические и тактические действия в игре	Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.	П: самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности Р: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К: работать индивидуально и в группе	2		
11-12	Совершенствование техники ведения мяча различными способами. . Технические и тактические действия в игре Спортивные игры Совершенствование тактики игры		П: наблюдать и сопоставлять, выявлять взаимозависимости, отражать полученную при наблюдении информацию в виде рисунка Р: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления К: работать индивидуально и в группе Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, и достигать с ними взаимопонимания активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	2		
13-14	Т.Б. на занятиях волейболом.. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	П: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	2		

	Совершенствование навыков игры Спортивные игры	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). П./И.				
15-16	Повторение и совершенствование элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Передачи и приемы мяча. Спортивные игры Совершенствование навыков игры	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам игровые задания.	П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	2		
17-18	Повторение и совершенствование элементов техники переачи, приемов , подачи. Совершенствование навыков игры Спортивные игры		П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Р: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	2		
19	Повторение и совершенствование элементов техники нижний прямой подачи. Совершенствование навыков игры Спортивные игры	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	П: самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности Р: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К: работать индивидуально и в группе	1		
20	Повторение и совершенствование элементов техники приемов ипереач мяча Совершенствование навыков игры Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. П./И.	П: наблюдать и сопоставлять, выявлять взаимозависимости, отражать полученную при наблюдении информацию в виде рисунка Р: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления К: работать индивидуально и в группе	1		
21	Совершенствование техники нападающего удара и техники защитных действий. Технические и тактические действия в игре Совершенствование навыков игры.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. Игра по правилам	П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1		
22	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача,			1		

	блокирование Спортивные игры. Технические и тактические действия в игре					
23	Совершенствование тактики игры. Технические и тактические действия в игре Спортивные игры	Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.	П: наблюдать и сопоставлять, выявлять взаимосвязи, отражать полученную при наблюдении информацию в виде рисунка Р: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления К: работать индивидуально и в группе	1		
24	Игры и игровые задания, эстафеты. Технические и тактические действия в игре Спортивные игры			1		
25	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения баскетболиста Т.Б. на занятиях. Спортивные игры	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).	П: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	1		
26	Повторение техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Повторение техники защитных действий. Технические и тактические действия в игре			1		
27	Совершенствование техники передвижений Остановки: «В два шага» . Повторение техники защитных действий Технические и тактические действия в игре Спортивные игры			1		
28	Повторение техники Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 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).	П: самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности Р: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения К: работать индивидуально и в группе	1		

29	Повторение техники ловли и переаچی мяча. Спортивные игры			1		
30	Повторение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Спортивные игры. Совершенствование навыков игры	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1		
31	Повторение техники броска в кольцо. Спортивные игры. Совершенствование навыков игры.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	П: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека Р: определить смысл поставленной на уроке учебной задачи К: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	1		
32	Спортивные игры. Повторение техники защитных действий	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). П./И.	П: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Р: ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей К: организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	1		
33 34	Спортивные игры. Повторение техники и тактики защитных действий			1		

Учебно-методическое обеспечение

Основная учебно-методическая литература

Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам физическая культура.

Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы Лях В.И., А.А.Зданевич.

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура

Виленский М.Я М.В. Физическая культура

. Лях В.И., А.А.Зданевич.Физическая культура 5-9кл

Основные интернет-ресурсы

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»;

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал;

<http://www.ege.edu.ru> – портал информационной поддержки Единого государственного экзамена;

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;