

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Бунакова /Т.А. Бунакова/
« 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Бунаков /З.Ю. Бунаков/
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура»
для 5 класса**

Разработчик:
Малышев А.П.,
учитель МБОУ СОШ
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

Содержание

| | | |
|----|--|---|
| 1. | Пояснительная записка..... | 4 |
| 2. | Содержание курса внеурочной деятельности | 4 |
| 3. | Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | 5 |
| 4. | Тематическое планирование | 5 |
| 5. | Календарно - тематическое планирование..... | 6 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физкультура» для 5 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 5 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «перестрелка», «пионербол» и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности **Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки Личностные,** **метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной** **деятельности**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

4. Тематическое планирование

| № | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы |
|---|----------------------------------|--------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | 2 | https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/ |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 7 | |
| 3 | Лыжная подготовка | 5 | |
| 4 | Легкая атлетика и подвижные игры | 20 | |
| | Всего | 34 | |

5. Календарно - тематическое планирование.

| № п/п | Наименование разделов, тем урока | Форма проведения занятия | Дата проведения | |
|----------|---|--------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | по плану | по факту |
| 1 | Техника безопасности на уроках . Высокий старт до 10–15 м | Беседа. | 4.09 | |
| 2 | Бег с ускорением 50–60 м | Учебно-тренировочные занятия | 11.09 | |
| 3 | Бег на результат 60 м | | 18.09 | |
| 4 | Обучение отталкивания в прыжке | | 25.09 | |
| 5 | Прыжок с 7–9 шагов разбега | | 2.10 | |
| 6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | | 9.10 | |
| 7 | Вис согнувшись | | 16.10 | |
| 8 | Подтягивание в висе. | | 23.10 | |
| 9 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | | 13.11 | |
| 10 | Стойка и передвижения игрока | | 20.11 | |
| 11 | Остановка прыжком. | | 27.11 | |
| 12 | Ведение мяча на месте. | | 4.12 | |
| 13 | Ловля мяча двумя руками | | 11.12 | |
| 14 | Бросок двумя руками от головы | | 18.12 | |
| 15 | Игра в мини - баскетбол | | 25.12 | |
| 16 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Беседа. | 15.01 | |
| 17 | Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете. | Учебно-тренировочные занятия | 22.01 | |
| 18 | Игра «Быстрый лыжник» | | 29.01 | |
| 19 | Температурный режим, одежда и обувь. | | 5.02 | |
| 20 | Совершенствование одновременного бесшажного хода. | | 12.02 | |
| 21 | Игра «Шире шаг», «Накаты». | | 19.02 | |
| 22 | Стойка игрока. | | 26.02 | |
| 23 | Передвижения в стойке. | | 4.03 | |
| 24 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | | 11.03 | |
| 25 | Эстафеты. | | 18.03 | |
| 26 | Подвижные игры с элементами волейбола. | | 1.04 | |
| 27 | Встречные и линейные эстафеты | | 8.04 | |
| 28 | Подвижные игры с элементами волейбола. | | 15.04 | |
| 29 | Подвижные игры с элементами волейбола. | | 22.04 | |
| 30 | Встречные и линейные эстафеты | | 29.04 | |
| 31 | Прыжок с 7–9 шагов разбега | | 6.05 | |
| 32 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов | | 13.05 | |
| 33 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов | | 20.05 | |
| 34 | Подведение итогов года | | 22.05 | |

