

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
Пурф /Т.А. Бунакова/
«31» авг 2023 г

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



**Рабочая программа
внекурчной 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 статистической 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/
2	Гимнастика с основами акробатики	7	http://www.uroki.net/
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		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.		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	

