

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 79 Калининского района

ГБОУ СОШ №79

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом ГБОУ СОШ №
79 Калининского
района Санкт-
Петербурга

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ
№ 79 Калининского
района Санкт-
Петербурга

Акимова Т.Н.
Приказ № 56-0
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Сильные, смелые, ловкие»
для обучающихся 5-ых классов**

Санкт-Петербург
2024-25 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение, 2012);
3. Учебного плана ГБОУ СОШ № 79 Калининского района Санкт–Петербурга на 2024/2025 учебный год;
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2023/2024 учебный год.

Количество часов в соответствии с учебным планом

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2	Легкая атлетика	11
3	Волейбол	7
4	Баскетбол	7
5	Гимнастика с элементами акробатики	5
6	Лыжная подготовка	4
	Всего	34

Учебно-методическое обеспечение программы по физической культуре:

- **пособия для учащихся:**

Физическая культура. Учебник для учащихся 5 – 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Туревский; под общ. ред. М.Я.Виленского.-М.:Просвещение, 2018.

- **пособия для учителя:**

1. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 кл. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха. М. Просвещение, 2000 год.
2. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Г.Б.Мейксон и др.. М. Просвещение, 1986 год.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие. Сост. Б.И.Мишин. М.; ООО «Издательство Астрель», 2003.
4. Физическое воспитание в школе / авт.-сост. Е.Л.Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; М.: -Физкультура и спорт, 1998.
6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителя общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2012.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа спортивно-оздоровительной подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, судейская практика.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5-х классов
на 2024-2025 учебный год**

№ ур.	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты обучения (УУД)	Дата урока по плану	Дата урока после кор-ки
			Предметные		
	Лёгкая атлетика		1 четверть 8 часов: лёгкая атлетика-6 часов; баскетбол-2 часа		
1	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс УГГ. Встречная эстафета.	1 час	Знать: правила техники безопасности. Уметь: выполнять комплекс УГГ, встречную эстафету.		
2	Высокий старт. Бег 30м.	1 час	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта.		
3	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега.	1 час	Уметь метать мяч весом 150г с разбега.		
4	Прыжок в длину с места.	1 час	Уметь прыгать в длину с места.		
5	Метание в цель.	1 час	Уметь метать малый мяч в цел		
6	Челночный бег 3х10м.	1 час	Уметь выполнять челночный бег.		
	Баскетбол				
7	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1 час	Знать правила техники безопасности, правила игры в баскетбол. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, остановку прыжком, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте.		
8	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра в стритбол.	1 час	Уметь выполнять ведение мяча правой и левой рукой.		
	Гимнастика		2 четверть 8 часов: гимнастика-5 часов; волейбол-3 часа		

9	Акробатика и ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Два кувырк вперёд слитно.	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять кувырок вперед.			
10	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.	1 час	Уметь выполнять: стойку на лопатках, «мост».			
11	Соединение элементов акробатической комбинации.	1 час	Уметь выполнять акробатическую комбинацию.			
12	Опорный прыжок через козла	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять опорный прыжок.			
13	Упражнения на низкой перекладине(м); упражнения в равновесии (д).	1 час	Уметь выполнять висы и упоры – мальчики, подъём в упор переворотом махом и силой; упражнения в равновесии – девочки: вход на бревно, шаг полки, ходьба с взмахом ног, поворот.			
	Волейбол					
14	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Верхняя передача над собой.	1 час	Знать правила по технике безопасности, правила игры. Уметь выполнять стойку и перемещения, технические приёмы игры.			
15	Верхняя передача над собой и вперёд. Приём мяча снизу двумя руками.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы игры.			
16	Нижняя прямая подача. приём мяча после подачи.	1 час	Уметь выполнять технические приёмы игры.			
	Волейбол	3 четверть <i>11 часов: волейбол-2 часа; лыжная подготовка -4 часа; баскетбол-5 часов</i>				
17	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.			
18	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку, нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1 час	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять технические приёмы.			
	Лыжная подготовка					
19	Инструктаж по технике безопасности. Повороты на месте способом переступания.	1 час	Знать правила по технике безопасности. Уметь выполняют повороты на месте способом переступания.			

20	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным ходом.		
21	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1 час	Уметь передвигаться двухшажным попеременным ходом.		
22	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1 час	Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом.		
	Баскетбол				
23	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча на месте.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять: стойку и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в парах.		
24	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.		
25	Передача мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.		
26	Ведение мяча с изменением направления. Игра в стритбол.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.		
27	Штрафной бросок мяча. Игра в стритбол.	1 час	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приёмы.		
	Лёгкая атлетика		4 четверть <i>7 часов: лёгкая атлетика-5 часов; волейбол-2 часа</i>		
28	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1 час	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики, правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Уметь: прыгать в высоту с прямого разбега, рассчитывать разбег и место отталкивания, правильно приземляться.		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 час	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание», рассчитывать разбег и место отталкивания, правильно приземляться.		
	Волейбол				
30	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и передвижения игрока, Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Знать правила техники безопасности, правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		

31	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1 час	Знать правила техники безопасности, правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.		
	<i>Лёгкая атлетика</i>				
32	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30м, 60 с высокого старта.	1 час	Знать правила техники безопасности. Уметь бегать с максимальной скоростью 30м.		
33	Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места.	1 час	Уметь: метать мяч с разбега на дальность; выполнять прыжок в длину с места.		
34	Эстафетный бег, спортивные игры.	1 час	Уметь выполнять эстафетный бег.		