

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Починковский муниципальный округ**

**МБ ОУ Ризоватовская СШ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

Протокол от 29.08.2023

№ 17

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора

МБ ОУ Ризоватовской СШ

от 29.08.2023 № 141-2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО»  
5-9 КЛАСС**

**Программу составил:**

**учитель физической культуры**

**Миронов Анатолий Иванович**

Срок реализации: 1 год.

**с. Пузская Слобода 2023 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа 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. 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 общей физической 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, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

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.

*Цель:* 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

*Задачи:*

*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; влиянии 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 .

*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.

## **Планируемые результаты:**

*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, курса

*Пионербол - 10часов.* Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

*Волейбол - 12часов.* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования.

*Настольный теннис - 12часов.* Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

## Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Пионербол	10	2	8
2	Волейбол	12	2	10
3	Настольный теннис	12	2	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

*Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
	<i>Пионербол</i>	10		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом	1		
2	История возникновения игры пионербол. Правила игры	1		
3	Организация и проведение соревнований по пионерболу	1		
4	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		
5	Передача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра	1		
6	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		
7	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра	1		
8	Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега	1		
9	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра	1		
10	Учебная игра в пионербол	1		
	<i>Волейбол</i>	13		
11	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол	1		
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу	1		
13	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.	1		
14	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения.	1		

15	Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча)	1		
16	Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Учебная игра в пионербол	1		
17	Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча. Подвижная игра «охотники и утки»	1		
18	Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам	1		
19	Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием	1		
20	Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи. Пионербол с элементами волейбола	1		
21	Групповые упражнения в передаче, эстафеты с элементами волейбола Учебная игра по упрощенным правилам	1		
22	Пионербол с элементами волейбола	1		
23	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	1		
	<i>Настольный теннис</i>	<i>12</i>		
24	Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом.  История возникновения игры	1		
25	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису	1		
26	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1		
27	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами	1		
28	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи	1		

29	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1		
30	Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач	1		
31	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах	1		
32	Обучение технике «срезка» мяча справа, слева	1		
33-34	Соревнования	1		

### *Материально-техническое обеспечение:*

Место проведения: площадка возле школы; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; сетка волейбольная; скакалки; секундомер; теннисные мячи; теннисный стол, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; маты.

### *Методическое обеспечение образовательной программы*

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: информационно-познавательные (беседы, показ); творческие (развивающие игры);

Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

*Форма аттестации:* соревнования, турниры

### Список литературы:

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.
5. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006г.