

**МУНИЦИПАЛЬНО АУТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«НОВОЗАЙМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
МАОУ «НОВОЗАЙМСКАЯ СОШ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры


Н.А. Герасимова
Приказ №1
от «30» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР


Н.А. Сапожникова
Приказ №
от «30» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спорт и здоровый образ жизни»

Направление : спортивно-оздоровительное

5 классы

1 час в неделю (всего 34 часов)

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Автор-составитель

Педагог: Н.А.Герасимова

с. Новая Заимка 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной, составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметный курс внеурочной деятельности «Спортивные и подвижные игры» для 5 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования

- основной образовательной программы МАОУ «Новозаимская СОШ»
- положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МАОУ «Новозаимская СОШ»

Актуальность программы: Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; --адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников **Предметные результаты:**
- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять **принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся** с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащийся овладеет

- Основами спортивной терминологии по спортивным играм, лёгкой атлетике, спортивной гимнастике;
- Технику безопасности, применяемую в базовых видах спорта;
- Правилам судейства соревнований в изучаемых видах спорта
- Историей возникновения Олимпийских игр;
- Правилами здорового образа жизни;
- Техникой и тактикой командных действий;
- Техникой приёма, передачи, подачи мяча в волейболе;
- Техникой ловли-передачи, ведения, бросков мяча в баскетболе;
- Техникой бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике;
- Техникой кувырков, прыжков, стоек в гимнастике;
- Навыками оказания первой медицинской помощи при травмах;

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

Содержание программы

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является –**групповая**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Планируемый результат:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная; стойки;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер; свисток;
- Теннисный стол;

- Теннисные ракетки, мячи.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5–9 классы» Автор :Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012.
3. Физическая культура. Настольный теннис. Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011.
6. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
7. - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации
8. - Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
9. - Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010. – 159 с. – (Стандарты второго поколения).

Календарно-тематическое планирование по «Спортивным играм» для учащихся 5 класса.

№ п/п	Дата	Тема занятия
БАСКЕТБОЛ – 12 часов		
1		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.
2		Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.
3		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.
4		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
5		Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
6		Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.
7		Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
8		Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

		Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.
9		Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.
10		Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.
11		Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
12		Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.
ВОЛЕЙБОЛ – 12 часов		
13		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.
14		Перемещения и стойки волейболиста.
15		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.
16		Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.
17		Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.
18		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме
19		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.
20		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.
21		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
22		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.
23		Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.
24		Тактические действия в игре. Контрольные игры и соревнования.
Футбол – 5 часов		
25		Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой
26		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.
27		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника

		игры вратаря.
28		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.
29		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
	Русская лапта – 5	
30		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.
31		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.
32		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.
33		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами
34		Командные игры и соревнования.