

Шолоховский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»

Приказ

№ 251 от 30.08.24

\_\_\_\_\_ Л.Б. Беланова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**"Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас"**

**для 5 класса**

**на 2024-2025 учебный год**

Количество часов 34

Учитель Белова Т.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Курс внеурочной деятельности «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас» предназначен для работы с учащимися 7 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас» для 7 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

с учётом образовательного процесса школы реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность», призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов. Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут продемонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры.

№ п/п	Разделы учебного курса	Вид внеурочной деятельности	Компетенции
1.	Знания о физической культуре	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	•характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного

		<p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>•определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>

2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их</p>	<p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической</p>
----	---	---	--

		<p>функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>	подготовленности;
3.	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации),</li> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой</li> </ul> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

		игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
--	--	---	--

### Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел
<b>1. Знания о физическо й культуре История физическо й культуры</b> Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	4
<b>2. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.</b> Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.	4
<b>3. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма.</b> Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	4

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.		
4.Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.		4
5. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		6
6. Спортивные (подвижные игры) игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Футбол. Игра по упрощенным правилам. Лапта. Игра по упрощенным правилам. Пионербол. Игра по упрощенным правилам Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.		4

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол – во	Формы организации
---	--------------	----------	-------------------

дата			Дата	
1.	Лёгкоатлетическ е упр.-я на выносливость. ОФП на все группы мышц	1	6.09	Фронтальный опрос по ТБ
2	Прыжок в длину с места.	1	13.09	Фронтальный опрос по ТБ
3.	ОФП на ноги. Под.игра,,Са лки”.	1	20.09	Текущий контроль двигательных умений и навыков
4.	ОФП на			Текущий

	все группы мышц			
5	Мини-футбол(м) Эстфеты(д).	1	27.09	Текущий контроль двигательных умений и навыков
6	Передача эстафетной палочки. ОФП на все группы мышц	1	4.10	Текущий контроль
7	Мини-футбол. ОФП на все группы мышц	1	11.10	Текущий контроль двигательных умений и навыков
8	Под. игра,„Переправа”. Мини-футбол ОФП на все группы мышц	1	18.10	Текущий контроль двигательных умений и навыков
9	ОФП на развитие мышц брюшного пресса, упр. на гибкость	1	25.10	Тестирование –пресс 30 сек.
10	ОФП на развитие мышц брюшного пресса, упр. на гибкость, Под. Игра, «Вышибало»	1	8.11	Тестирование –пресс 30 сек.



11	Подтягивания из виса Под. Игра,,Салки”.	1	15.11	Текущий контроль двигательных умений и навыков
12	Подтягивания из виса Подвижные игры ОФП на все группы мышц	1	22.11	Текущий контроль двигательных умений и навыков
13	Пионербол. Упражнения на растяжку. ОФП на все группы мышц.	1	29.11	Тестирование

14	Пионербол ОФП на все группы мышц	1	6.12	Текущий контроль
15	ОФП на ноги Прыжки через скакалку.	1	13.12	Прыжки через скакалку за 30 сек
16	Верхний и нижний приём мяча (волейбол)	1	20.12	Текущий контроль.
17	Верхняя и нижняя Подача (волейбол)	1	22.12	Текущий контроль
18	Пионербол с элементами волейбола	1	27.12	Текущий контроль
19	ОФП руки,ноги. Пионербол с элементами волейбола	1	10.01	Текущий контроль
20	ОФП на Ноги .Изучение правил волейбола. Пробная игра.	1	17.01	Текущий контроль
21	ОФП	1		Тестирование - нормы ОФП

	Общая отработка приёмов мяча в парах.		24.01	
22	ОФП общая.Волейбол(п робная игра)	1	31.01	тесты

23	Бег 30м, ОФП на все группы мышц Под.игр,,Салки”.	1	7.02	Бег 30м
24	Бег 30м, Под. Игра,,Кто на моё место”. ОФП на все группы мышц	1	14.02	Бег 30 м
25	ОФП на ноги.Под. игра,,Выбивалы”.	1	21.02	Текущий Контроль по ТБ
26	Под. Игра,,Выбивалы”. ОФП на все группы мышц	1	28.02	Текущий Контроль по ТБ
27	Волейбол ОФП на все группы мышц	1	7.03	Текущий контроль по ТБ
28	ОФП на все группы мышц Волейбол	1	14.03	Текущий контроль двигательных умений и навыков

29	Бег 30м, ОФП на все группы мышц	1	21.03	Текущий контроль по ТБ
30	Под.игр,,Салки”. ОФП на все группы мышц	1	4.04	Текущий контроль по ТБ
31	Бег 30м, Под. Игра,,Кто на моё место”.	1	11.04	Текущий контроль по ТБ
32	Подвижные игры	1	18.04	Текущий контроль по ТБ
33	Подвижные игры	1	16.05	Текущий контроль по ТБ
34	Подвижные игры	1	23.05	Текущий контроль по ТБ

### **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

Оборудование и инвентарь

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Интернет ресурсы

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/rjcbyjdf/>

<https://единыйурок.рф/>

<https://urok.1sept.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://ypok.pф/library/>

<https://rosuchebnik.ru/>