**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Заполосная средняя общеобразовательная школа Зерноградского района**

Утверждена

приказом от 29.08.2017г. №240

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н. Шевченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

по \_ «Спортивные игры с элементами подвижных игр»\_\_\_

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_основное общее, 5 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов \_\_\_\_\_35\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ольшанский Вячеслав Викторович\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

**Раздел I**

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности 5 класса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. Личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

2. Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

3. Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» является формирование следующих умений:

***- Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.Регулятивные УУД:***

***- Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

***- Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

***- Слушать*** и ***понимать*** речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Раздел II**

**Содержание предмета по внеурочной деятельности**

Содержание учебного предмета, курса Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. 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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. 9 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. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Раздел III**

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности 5 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во час.** | **Дата** | | **Тема занятия и наименование раздела** |  |
| **план** | **Фактически** |
| **Лёгкая атлетика 8 час** | | | | |  |
| 1 | 1 | 01.09 |  | Техника безопасности при проведении подвижных спортивных игр на свежем  воздухе. Влияние физических упражнений на организм человека. ТБ  на спортплощадке. Твоё здоровье — что это? |  |
| 2 | 1 | 08.09 |  | Занятия ходьбой. |  |
| 3 | 1 | 15.09 |  | Беговые упражнения с чередованием ходьбы |  |
| 4 | 1 | 22.09 |  | Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие!» |  |
| 5 | 1 | 29.09 |  | Прыжковые упражнения |  |
| 6 | 1 | 06.10 |  | Весёлая эстафета. |  |
| 7 | 1 | 13.10 |  | Занятия ходьбой. |  |
| 8 | 1 | 20.10 |  | Подвижные игры. |  |
| **Подвижные игры- 2 часа** | | | | |  |
| 9 | 1 | 27.10 |  | Игра «Бросай-поймай». Развитие координационных способностей. |  |
| 10 | 1 | 10.11 |  | Развитие физической культуры, её важность для здоровья человека. Разучивание развивающих игр « Мы весёлые ребята». |  |
| **Баскетбол – 2 часа** | | | | |  |
| 11 | 1 | 17.11 |  | Бросок мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. |  |
| 12 | 1 | 24.11 |  | Что такое физическая культура. |  |
| **Подвижные игр -7 часов, лёгка атлетика -8 часов** | | | | |  |
| 13 | 1 | 01.12 |  | Подвижные игры на развитие координации движения. Игра «Попади в цель» |  |
| 14 | 1 | 08.12 |  | Весёлая эстафета. |  |
| 15 | 1 | 15.12 |  | Развитие ловкости, внимательности. |  |
| 16 | 1 | 22.12 |  | Беговые упражнения |  |
| 17 | 1 | 29.12 |  | Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Кошка и мышка»  Подвижные игры: «Выше ноги от земли», |  |
| 18 | 1 | 12.01. |  | Основные движения и передвижения человека. |  |
| 19 | 1 | 19.01 |  | Соревнования «Веселые старты». |  |
| 20 | 1 | 26.01. |  | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | |
| 21 | 1 | 02.02 |  | Полоса препятствий «Разведчик» |  |
| 22 | 1 | 09.02 |  | Упражнения на выносливость |  |
| 23 | 1 | 16.02 |  | Соревнования «Веселые старты». |  |
| 24 | 1 | 02.03 |  | Занятия ходьбой с чередованием бега. |  |
| 25 | 1 | 09.03 |  | Занятия бегом. |  |
| 26 | 1 | 16.03 |  | Подвижные игры на развитие ловкости. Игра «Через холодный ручей |  |
| 27 | 1 | 23.03 |  | Весёлая эстафета. | |
| **Баскетбол – 3 часа, подвижные игры -5 часов** | | | | | |
| 28 | 1 | 06.04 |  | Игра в баскетбол на одно кольцо | |
| 29 | 1 | 13.04 |  | Игра в баскетбол 2x2 |  |
| 30 | 1 | 20.04 |  | *Беседа* «Олимпийские игры» Подвижные игры на развитие выносливости. |
| 31 | 1 | 27.04 |  | Броски в кольцо |
| 32 | 2 | 04.05 |  | Весёлая эстафета. Закаливание пребыванием на свежем воздухе. |
| 33 | 1 | 11.05 |  | Разучивание игры на свежем воздухе «Попади снежком в цель» |
| 34 | 1 | 18.05 |  | Подвижные игры на развитие выносливости, ловкости. Игра «Охотники и утки» |
| 35 | 1 | 25.05 |  | Закрепление изученных игр. |