

Приложение

к основной образовательной программе  
основного общего образования.

Приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Ловкие, быстрые, смелые»

Класс: 5

Учитель: Яндурин Фарит Феликсович

Учебный год: 2017-2018

Количество часов за год		<b>70</b>
в т.ч.	I полугодие	<b>32</b>
	II полугодие	<b>38</b>

## **Пояснительная записка**

### **Пояснительная записка**

Программа «Ловкие, быстрые, смелые» для 5 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения и на основе «Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, – М., Просвещение 2011.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Программа «Ловкие, быстрые, смелые» формирует обще учебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

### **Место курса в образовательном процессе.**

Программа секции «Ловкие, быстрые, смелые» рассчитана на **70** учебных часов. 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.

**Цели:** Формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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 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 игр;
- 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- 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.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

#### **Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**4. Тематическое планирование**  
**Распределение часов по четвертям**

Планирование		Количество часов
Годовое		70
В четверти	I четверть	17
	II четверть	15
	III четверть	22
	IV четверть	16

**Распределение часов по темам**

№	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Кол-во часов За год
1.	Основы знаний (теория)	<b>В процессе занятий</b>				
2.	Спортивные игры:					
2.1	волейбол			<b>16</b>		<b>16</b>
2.2	баскетбол	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>14</b>
3.	Гимнастика с элементами акробатики		<b>11</b>			<b>11</b>
4.	Легкая атлетика	<b>7</b>			<b>16</b>	<b>23</b>
5.	Бадминтон			<b>6</b>		<b>6</b>
	Итого:	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>70</b>

### Календарно -тематическое планирование.

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
<b>1</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
1		Правила поведения и безопасности во время занятий.	1
2		Учись быстроте и ловкости.	1
3		Развитие быстроты. Выбираем бег	1
4		Развитие быстроты. Выбираем бег	1
5		Кто быстрее? Развитие прыгучести.	1
6		Развитие выносливости. Метко в цель.	1
7		День бегуна	1
<b>II.</b>		<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
8		Т.Б.на уроках спортивных игр. Правила игры. Техника передвижения и остановки прыжком. Игра	1
9		Техника передвижения и остановки прыжком. Игра	1
10		Техника передвижения и остановки прыжком. Ведение мяча.	1
11		Передача мяча. Бросок мяча. Игра	1
12		Техника передвижения и остановки. Ведение мяча с	1

		изменением направления.	
13		Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра	1
14		Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди на месте, в движении. Игра	1
15		Передачи: от груди на месте, в движении. Игра.	1
16		Передачи: от груди на месте, в движении. Игра.	1
17		Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок	1
<b>III.</b>		<b>Баскетбол</b>	<b>4</b>
18		Т.Б. Передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча на месте, в движении.	1
19		Бросок мяча после ведения и остановки прыжком. Учебная игра	1
20		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
21		Передача мяча в движении. Бросок мяча после ведения и остановки прыжком. Учебная игра.	1
<b>IV.</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>
22		Т.Б на занятиях гимнастикой. Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад. ОФП	1
23		Кувырки вперед, назад. ОФП	1
24		Развитие гибкости. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Опорный прыжок через козла. ОФП	1
25		Опорный прыжок через козла. ОФП	1
26		Развитие гибкости. Акробатика. Висы. ОФП	1

27		Развитие гибкости. Акробатика. Висы. ОФП	1
28		Развитие гибкости. Акробатика. Висы. Лазание. ОФП	1
29		Акробатика. Висы. Лазание. ОФП	1
30		Развитие гибкости. Акробатика. Висы. Лазание. Упр. на г/бревне. ОФП	2
31		Висы. Лазание. Упр. на г/бревне. ОФП	1
32		Развитие гибкости. Комбинации в висах, акробатика, на г/бревне. ОФП	1
<b>У.</b>		<b>Волейбол</b>	<b>16</b>
33		Т.Б. , правила игры. Стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху 2 руками.	1
34		Перемещения в стойке. Передача мяча сверху 2 руками.	1
35		Стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху 2 руками в парах, над собой.	1
36		Передача мяча сверху 2 руками в парах, над собой.	1
37		Стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху 2 руками в парах, над собой, в стену.	1
38		Передача мяча сверху 2 руками в парах, над собой, в стену.	1
39		Стойки игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху 2 руками в парах после перемещения.	1
40		Передача мяча над собой в движении. Игра	1
41		Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
42		Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1

43		Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
44		Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
45		Прием и передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача	1
46		Прием и передача мяча через сетку. Игра	1
47		Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
48		Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
<b>УІ.</b>		<b>Бадминтон</b>	<b>6</b>
49		Т.Б. Техника хвата. Жонглирование. подача.	1
50		Жонглирование. подача.Игра	1
51		Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки.	1
52		Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки.	1
53		Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Быстрые удары, близкие удары. Высокодалекие удары.	1
54		Школьные соревнования по бадминтону	1
<b>УІІ.</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
55		Т.Б. Прыжок в длину .	1
56		Развитие быстроты. Эстафета	1
57		Развитие скоростно-силовых способностей	1
58		Бег 3000 м.	1

59		Быстрые и ловкие. Бег 30,60,100 метро.	1
60		Быстрые и ловкие. Бег 30,60,100 метро.	1
61		Метание гранаты.	1
62		Быстрые и меткие.	1
63		Прыжок в длину с разбега .	1
64		Быстрые и прыгучие.	1
65		Прыжок с места. Игра	1
66		Развитие быстроты. Эстафета	1
67		Развитие скоростно-силовых способностей	1
68		Эстафета	1
69		Эстафета. Игра	1
70		Беговые и прыжковые эстафеты. Подведение итогов	1

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.**

1. Ковалько В. И. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2013г. (Образовательный стандарт).
3. **Физическая культура.5-7классы:** учебник, для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2001г
4. **Региональной комплексной программы физического воспитания** учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / С.И. Захаров, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова, Е. Алаас, Г.А. Кузьменко. - Якутск, 1999г
5. **Физическая культура.5-7классы:** учебник, для общеобразовательных учреждений/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров.- М.: Вентана-Граф,2012г .
6. Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор).
7. [collection.edu.ru/](http://collection.edu.ru/)