

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2

к основной образовательной программе
основного общего образования
на 2016 – 2017 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для обучающихся 5-6 классов
(70 часов)
«В мире спорта »

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты – Мансийский район
2016 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа разработана для реализации в основной школе для 5 -6 классов. 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.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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.
- Программа рассчитана на 1 года, 70 часов. В 5 классе – 35 часов, 6 класс - 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 урок по 40 минут во 5-6 классах. Программа рассчитана на детей 11-12 лет, реализуется за 1 год.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	35

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	35

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 часть: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательной деятельности:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Место проведения:**
- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.
-
- **Инвентарь:**
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,

3. Тематическое планирование.

5 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Дата проведения	
				план	факт
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м.Развитие скоростных качеств.	1	01.09	
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1	08.09	
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1	15.09	
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.(у)	1	22.09	

5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	29.09	
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	06.10	
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	13.10	
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	20.10 27.10	
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	10.11 17.11	
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	24.11 01.12	
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	08.12 15.12	
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	22.12	
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	29.12	
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	19.01	
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	26.01	
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2	02.02 09.02	
17.(22-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини- баскетбол 3*3	2	16.02 24.02	

18.(24-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	02.03 09.03	
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	16.03 23.03	
20.(28)	Гимнастика с элементами акробатики	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	06.04	
21.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	1	13.04	
22.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Перестроения. Развитие скор.-силовых качеств.	1	20.04	
23.(31-32)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2	27.04 04.05	
24.(33)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1	11.05	
25.(34)	Легкая атлетика	Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1	18.05	
26.(35)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	25.05	

6 класс

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Дата проведения	
				план	факт
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег 1000 м. Метание малого мяча на дальность.	1	07.09	
2.(2)	Легкая атлетика	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Упражнения с набивными мячами.	1	14.09	
3.(3)	Легкая атлетика	Скоростной бег до 50 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	1	21.09	
4.(4)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры.	1	28.09	
5.(5)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	05.10	
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	12.10	
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1	19.10	
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	26.10 09.11	
9.(10-11)	Волейбол	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	16.11 23.11	
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	30.11 07.12	
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	14.12 21.12	

12.(16)	Баскетбол	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.	1	28.12	
13.(17)	Баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.	1	18.01	
14.(18)	Баскетбол	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника.	1	25.01	
15.(19)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	1	01.02	
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Игра.	2	08.02 15.02	
17.(22-23)	Баскетбол	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	2	22.02 01.03	
18.(24-25)	Баскетбол	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	2	09.03 15.03	
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2	22.03 05.04	
20.(28)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	12.04	
21.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;Подъем переворотом в упор (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Стойка на голове (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	19.04	
22.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Опорный прыжок:	1	26.04	

		согнув ноги (м); ноги врозь (д).			
23.(31-32)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2	03.05 10.05	
24(33)	Легкая атлетика	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	1	17.05	
25.(34)	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	1	24.05	
26.(35)	Легкая атлетика	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к.	1	31.05	