

Ростовская область Кашарский район х. Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»

Директор МБОУ Талловеровской СОШ

Приказ от «28» августа 2023 №77

Переверзева Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»
на 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования, класс – основное общее образование, 5 класс

Количество часов - 1 час в неделю, всего по 34 часа

Учитель: Брагинец Алла Анатольевна

Категория: первая квалификационная

I. Планируемые результаты освоение курса

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, мета предметными 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.

Мета предметные 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;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 занятий физической культурой;
- 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 по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - 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;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - 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.

II. Содержание учебного занятия.

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 проведение 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, физкультурная пауза (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. .Волейбол. Игра по правилам.
.Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

Тематическое планирование 5 класс

№ занятия	Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности правила поведения. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	07.09.
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	14.09.
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	21.09.
4	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	28.09.
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки	05.10.
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи, стойки	12.10.
7	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	19.10.
8	Передача одной рукой. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	26.10.
9	Передача от пола. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	09.11.
10	Игры в передачах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	16.11.
11	Игра «семь передач». Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	23.11.
12	Игра «собачка». Учебная игра.	1	Баскетбольные, волейбольные мячи	30.11.
Броски мяча				
13	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	07.12.
14	Броски с места. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	14.12.
15	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	21.12.
16	Броски в прыжке. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	28.12.
17	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	11.01.
18	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	18.01.
19	Игры в бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	25.01.
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи	01.02.
21	Тактика игры в защите.	1	Баскетбольные мячи	08.02.

	Учебная игра.		мячи	
22	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	15.02.
23	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	22.02.
24	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	29.02.
25	Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	07.03.
26	Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	14.03.
27	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи	21.03.
28	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	1	Баскетбольные мячи	04.04.
29	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	11.04.
30	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	18.04.
31	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	25.04.
32	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	1	Баскетбольные мячи	02.05.
33	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Баскетбольные мячи	16.05.
34	Соревнование. Итоговая игра	1	Баскетбольные мячи	23.05.
Итого: 34 часа				

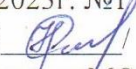
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Талловеровская СОШ

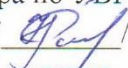
от «28 » августа 2023г. №1

Никонова Н.Р. /  /

подпись руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Никонова Н.Р. /  /

подпись

«28» августа 2023 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024