




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11 » июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г.
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
на уровень основного общего образования**

Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Если хочешь быть здоров...» для обучающихся 5-6 классов разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А.Зданевича(2011г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе занятий со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		5 класс	6 класс
1	Основы знаний по легкой атлетике	В процессе занятий	
2	Баскетбол	12	12
3	Волейбол	14	14
4	Футбол	8	8
	Итого	34	34

Ценностные ориентиры

1-в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

2- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

3- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

4- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

5- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

6- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

7- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

8- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

9- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

10- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

11- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		

1	Познакомимся с мячом. Введение в предмет. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1			активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	1 6 8 9 10
2	Веселый мяч	1				
3	Дружный мяч	1				
4	Жонглеры	1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
5	Летающие мячи	1				
6	Меткий стрелок	1				
7	Мой любимый мяч	1				
8	Затейники	1			проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	
9	Равнение на олимпийцев	1				
10	Спортландия для всех	1				
11	Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи	1				
12	Знакомство с игрой, экипировкой и правилами игры в мини-футбол. Индивидуальные упражнения и действия с мячом.	1			умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
13	Разучивание комплексов ОРУ с мячом. Работа в парах. Пас мяча партнёру, остановка мяча. Остановка мяча после перемещения. Закрепление умений владения техникой игры «Мини-футбол» в подвижных и спортивных	1				

	играх: «Пинай – остановлю», «Не давай мяч водящему»					
14	Стойка и перемещения в баскетболе, подброс и ловля с поворотами и хлопками. Броски и ловля на заданное расстояние. Подвижные игры. «Попади в кольцо», «Бросай – поймаю».	1				
15	Виды передач мяча. Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				
16	Броски по кольцу, до попадания. Ведение мяча с передачами в парах. Подвижные игры. «Не попал - садись». Двусторонняя игра в баскетбол	1				
17	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1				
18	Демонстрация ОРУ с мячом партнёру, оценивание и аргументирование своей оценки. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу. Спортивная игра: «Мини-баскетбол».	1				
19	Спортивная игра: «Мини-баскетбол», «Линейный баскетбол».	1				

планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
адекватно воспринимать оценку учителя;

оценивать правильность выполнения двигательных действий;

осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

выражать творческое отношение

20	Выполнение заданий в ходьбе и беге, с ловлей и передачей мяча разучивание комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Выполнение индивидуальных заданий: подброс и передача мяча сверху над собой.	1			к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;	
21	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка»	1			уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
22	Основные правила игры в волейбол. Игра «Пионербол», «Американка» Обучение игре в волейбол на пол площадки.	1			участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений	
23	Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол»,	1				
24	Спортивная игра: «Картошка», «Мини-волейбол» на пол площадки	1				
25	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блок. Спортивная игра: «Волейбол»	1				
26	Основные правила игры в баскетбол. Объяснение, почему получилось или не получилось выполнить качественно задание. Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				
27	Подвижные игры. «Бросай – поймаю», «Мяч капитану», «Эстафета баскетболиста».	1				
28	Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.	1				
29	Выполнение упражнений в парах: передача	1				

	мяча друг другу, с отскоком от пола, различные виды бросков и приёмов. Эстафеты с передачей, ведением и броском по кольцу.					
30	Спортивная игра: «Линейный баскетбол».	1				
31	Жонглёры. Сюжетно-ролевая игра «В цирке». Индивидуальные задания: мяч с руки на руку, подбросить-поймать, мяч из правой руки подбросить, мяч из левой руки переложить в правую; подбросить мяч двумя руками и поймать.	1				
32	Меткий стрелок. Сюжетно-ролевая игра. Объяснение сюжета игры. Игра «Точно в цель», «Охотники и утки», «Бить-бежать»	1				
33	Правила игры в лапту, экипировка, инвентарь. Игра «Лапта»	1				
34	Спортландия для всех. Спортивный праздник.	1				

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во	Дата	Характеристика деятельности	основной	Ценностн. ориентиры
----------	----------------------------	----------	------	--------------------------------	----------	------------------------

		час	План	Факт		
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра в баскетбол.	1			активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	1 6 8 9 10
2	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной рукой в прыжке. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол	1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	
3	. Вырывание и выбивание мяча. Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол.	1			проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	
4	Ведение мяча с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1			умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой	
5	Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол	1				
6	Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	1				

					направленности);	
7	Броски в движении после передачи. Прессинг. Броски в движении после передачи. Учебная игра в баскетбол. Специальные упражнения и комбинации.. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра в баскетбол.	1			планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	
8	Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты..	1			комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
9	. Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол.	1			адекватно воспринимать оценку учителя;	
10	Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом.	1			оценивать правильность выполнения двигательных действий;	
11	Круговая тренировка(5-6 станций)..Учебная игра в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	
12	Соревнование. Итоговая игра	1				
13	Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой.. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1			активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	

14	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1			<p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;</p> <p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>	
15	Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1				
16	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра	1				
17	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1				
18	Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1				
19	Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.. Учебная игра.	1				
20	Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1				
21	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Учебная игра.	1				
22	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Сочетание приёмов: приём,	1				

	передача, нападающий удар. Учебная игра.					
23	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	1				
24	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар	1				
25	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1				
26	Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1				
27	Соревнование. Итоговая игра.	1				
28	Игра «Семь передач». Учебная игра.	1				
29	Игра «Собачка». Учебная игра.	1				
30	. Спортивная игра: «Мини-футбол».	1				
31	Спортивная игра: «Лапта».	1				

32	Спортивная игра: «Не давай мяч водящему»	1				
33	Спортивная игра: «Пионербол	1				
34	Спортивный праздник.	1				