

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Планируемые результаты освоения материала по программе «Будем здоровы», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб¬ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на Основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпо¬чтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп¬ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери-ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

 Учащиеся принимают активное участия в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками.

 Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

 **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ** **ФОРМ ОГРАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** |
| **всего** |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | **1** |
| 2 | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивновной площадкепо видам спорта. | **1** |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. Основы техники видов легкой атлетики | **1** |
| 4 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** |
| 5 | Общая физическая подготовка. | **20** |
| 6 | Специальная физическая подготовка. | **10** |
|  |  | **34** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
|  ***Теоретическая подготовка учащихся*** |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | 1 | Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья. |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | 1 | Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. |
| 4 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования. |
| 5 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики. |
|  ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** |
| 6 | Общая физическая подготовка. | 20 | Знать понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.Упражнения из других видов спорта. Акробатика*.* Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат". Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, конь, канат, скамейка,стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой. |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | 10 | Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обуче­ния технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком. |
|  |  |  |  |

**3.Тематическое планирование**

 Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока. (***5 класс)*** | Дата |
| план | факт |
| 1 | Легкая атлетика | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции40-50 м., специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. **Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.** Подвижная игра "Перестрелка | 5.09 |  |
| 2 |  | Высокий старт до 15-30 м, финиширование, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. **Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.** **Подвижная игра "Удочка».** | 12.09 |  |
| 3 |  | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. **Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. . Подвижная игра "Не давай мяч водящему".** | 19.09 |  |
| 4 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. . Подвижная игра "Мяч капитану». | 26.09 |  |
| 5 |  | Бег в равномерном темпе 10-15 минут. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. . Подвижная игра "Третий лишний". | 03.10 |  |
| 6 | Баскетбол  | **История баскетбола.** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. **Правила ТБ при игре в баскетбол.** | 10.10 |  |
| 7 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. **Правила игры в баскетбол.** Подвижная игра "Пионербол" | 17.10 |  |
| 8 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка прыжком. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-б/б. Развитие координационных способностей. . Подвижная игра"Третий лишний" | 24.10 |  |
| 9 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча с местапосле ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2\*1; 3\*1. Развитие координационных способностей. **Терминология баскетбола. История баскетбола.** | 07.11 |  |
| 10 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3\*2; 3\*3. Развитие координационных способностей. . Подвижная игра "Удочка». | 14.11 |  |
| 11 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3\*2; 3\*3. Развитие координационных способностей. . Подвижная игра "Третий лишний", "Не давай мяч водящему". | 21.11 |  |
| 12 | Гимнастика  | **Художественная гимнастика**. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. 2 кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. стойка на голове и руках; Развитие координационных способностей.**Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике.**Подвижная игра. "Не давай мяч водящему". | 28.11 |  |
| 13 |  | 2 кувырка вперед слитно. « Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Подвижная игра **"**Не давай мяч водящему". | 5.12 |  |
| 14 |  | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.**Исторя гимнастики.Правила соревнований по гимнастике.** | 12.12 |  |
| 15 |  | **Спортивная гимнастика**. **Правила страховки.**Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.**Техника выполнения ФУ.** | 19.12 |  |
| 16 |  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой. Лазанье по канату.Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 26.12 |  |
| 17 |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ в парах. Сед «ноги врозь», соскок махом назад; соскок поворотом - М; Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев- Д. Эстафеты. Развитие силовых способностей.Техника выполнения ФУ. | 9.01 |  |
| 18 | лыжная подготовка  | **История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ.**Правила подбора лыжного инвентаря. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подвижная игра "Третий лишний", "Не давай мяч водящему". | 16.01 |  |
| 19 |  | **Оказание ПМП при травмах и обморожениях**. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 600-800м. Развитие общей выносливости.Подвижная игра "Перестрелка". | 23.01 |  |
| 20 |  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Передвижение на лыжах 20-25 минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. **Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.** Подвижная игра "Пионербол". | 30.01 |  |
| 21 |  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «упором». Подъем «елочкой». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. **Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.** Подвижная игра "Не давай мяч водящему". | 06.02 |  |
| 22 |  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Поворот «упором». Передвижение на лыжах 20-25минут в равномерном темпе. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта. | 13.02 |  |
| 23 |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Поворот «упором». Подъем способом «елочка». «Эстафета с передачей палок» Развитие общей выносливости. | 20.02 |  |
| 24 | Баскетбол  | Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Перехват мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Мяч капитану". | 27.02 |  |
| 25 |  | Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Подвижная игра "Перестрелка". | 06.03 |  |
| 26 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Удочка". | 13.03 |  |
|  |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Удочка". | 20.03 |  |
| 27 | Волейбол  | **История волейбола.**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. **Техника безопасности.** **Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.** Подвижная игра "Не давай мяч водящему". | 3.04 |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку . Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. **Адаптивная ФК.** | 10.04 |  |
| 29 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. **Основные приемы игры в волейбол.** | 17.04 |  |
| 30 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.  | 24.04 |  |
| 21 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Бег с ускорением. Прыжки и многоскоки. **Первая помощь при травмах.** | 8.05 |  |
| 32 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Эстафеты. Многоскоки. Тест- бег 30м. Круговая тренировка. **Вредные привычки.** Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы. | 15.05 |  |
| 33 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». **Проведение соревнований.** Минутный бег. Тест- прыжок в длину с места. Футбол :ведение мяча, остановка мяча; | 22.05 |  |
| 34 |  | Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. *Метание теннисного мяча на заданное расстояние.* Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. **Правила соревнований в метании мяча.** Кросс подготовка . Футбол: ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы. | 29.05 |  |