

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоозерновская средняя школа города Евпатории Республики Крым»

Согласовано

На заседании МО  
Котова Котова О.В.  
Подпись ФИО

Протокол МО № 1

От «27» августа 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «НСШ»  
Шептицкая С.А. Шептицкая  
Подпись ФИО

От «28» августа 2020 г.

Утверждено

Директор МБОУ «НСШ»  
Полисан Т.А. Полисан  
Подпись ФИО

Приказ № 915

От «31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

«Веселая физкультура»  
для 5 класса

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
протокол № 16  
от 28 августа 2020г.

Составитель программы  
Котова Ольга Васильевна,  
соответствует занимаемой  
должности

2020-2021 учебный год.

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по курсу организации внеурочной деятельности «Веселая физкультура» Спортивно – оздоровительная направление разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ: (статьи 7, 9, 32).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержденный приказом №373от 06.09.2009г. Приказ №1241от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
3. Фундаментальное ядро содержания начального общего и основного общего образования.
- 4.Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г..

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

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**:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье - навыков конструктивного общения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрас

### Годовой план

| №<br>п/п | Тема   | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| 1.       | Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях | Во время занятий |
| 2.       | Строевые упражнения                                    | Во время занятий |
| 3.       | Общесфизическая подготовка                             | Во время занятий |
| 4.       | Подвижные игры   | 34               |
|          | Всего:   | <b>34</b>        |

## Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема занятия                                     | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности   | Дата |      |
|-----|--|--|------|------|
|     |  |  | План | Факт |
| 1.  | Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди» | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса  |      |      |
| 2.  | «Салки»  | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 3.  | «Догони меня»                                    | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».            |      |      |
| 4.  | «Вызов номеров»                                  | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.   |      |      |
| 5.  | «День и ночь»                                    | Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 6.  | «Волк во рву»                                    | Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм      |      |      |
| 7.  | «Горелки»  | Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. |      |      |
| 8.  | «Лягушки-цапли»,<br>«Быстрее по местам».         | Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.             |      |      |
| 9.  | «Удочка»,<br>«Аисты»                             | Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.                    |      |      |
| 10. | «Не намочи ног».                                 | Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 11. | «Охотники и утки»                                | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 12. | «Пчёлки».  | Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 13. | «Пятнашки»,<br>«Кот и мыши».                     | Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |
| 14. | «Вышибалы».                                      | Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  |      |      |

|     |                                 |  |  |  |
|-----|---------------------------------|--|--|--|
| 15. | «Пустое место»                  | Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.   |  |  |
| 16. | «Совушка»                       | Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей  |  |  |
| 17. | «Подвижная цель»                | Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей  |  |  |
| 18. | «Попади в цель».                | Игры на улице, по выбору   |  |  |
| 19. | «Два мороза»                    | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 20. | «Белые медведи»                 | Самостоятельные игры.  |  |  |
| 21. | «Охотники и утки»               | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 22. | «Казачьи разбойники»            | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 23. | «Рыбаки и рыбки»                | Самостоятельные игры.  |  |  |
| 24. | «Бросай – беги »                | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 25. | «Сокол и мыши»                  | Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 26. | «Быстрая передача».             | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.   |  |  |
| 27. | «Мяч среднему»,<br>«Мяч соседу» | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры |  |  |
| 28. | «Зайцы в огороде».              | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.   |  |  |
| 29. | «Подвижная цель».               | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.  |  |  |
| 30. | «Зайцы, сторож и Жучка»         | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».  |  |  |
| 31. | «Снайперы».                     | Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.   |  |  |

|     |                                     |   |  |  |
|-----|-------------------------------------|---|--|--|
| 32. | «Играй, мяч не теряй»               | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.   |  |  |
| 33. | «Запрещённое движение» .            | Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 34  | Весёлые старты.<br>Итоговое занятие |   |  |  |