**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:  Подпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_  «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» для обучающихся 5 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Составил: учитель Гаврилова Мария Викторовна

2024-2025 учебный г

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначена для обучающихся 5 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Настоящая рабочая программа по курсу «Будь здоров» для учащихся 5 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» разработана на основании учебного плана  5-9 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Кириковская  средняя  школа» на 2024-2025 учебный год в режиме работы пятидневной рабочей недели, основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», утвержденной приказом № 242-ОД от 30.08.2024, положения о рабочей программе педагога  муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя  школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:  
- побуждение обучающихся соблюдать на уроках общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на  
занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких  
деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;  
- использование воспитательных возможностей для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;  
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т.д.;  
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих  
познавательную мотивацию обучающихся;  
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;  
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,  
оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;  
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;  
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся Программа построена на основе современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Цель** программы курса внеурочной деятельности «Будь здоров»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к за­нятиям спортивными играми;

- обучение технике и тактике спортивных игр;

- развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Система оценивания образовательных достижений.**

Формы оценивания образовательных достижений включают в себя:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);

- диагностика уровня воспитанности (ежегодно);

- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно);

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);

- анкетирование;

- участие в соревнованиях;

- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Будь здоров».**

**5 класс - 34 часа.**

Общая физическая подготовка. Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180º, с места , со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

**Баскетбол (13 часов).**

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

**Волейбол (12 часов).**

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

**Футбол (9 часов).**

Основы знаний. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Будь здоров».**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные** результаты отражаются  в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные** результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| - Самоопределение;  - смысло-образование | - Соотнесение известного и неизвестного;  - планирование;  - оценка;  - способность к волевому усилию. | - Формулирование цели;  - выделение необходимой информации;  - структурирование;  - выбор эффективных способов решения учебной задачи;  - рефлексия;  - анализ и синтез;  - сравнение;  - классификации;  - действия постановки и решения проблемы. | - Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;  - постановка вопросов;  - разрешение конфликтов |

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.

**Предметные** результаты: 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.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Будь здоров».**

**5 класс – 34 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Основное содержание занятия** | **Кол-во часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **Баскетбол** | | | **2** | **11** |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |  | 2 |
| 2 | Остановки:  «Прыжком» | 0,5 | 0,5 |
| «В два шага» | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  | 1 |
| 4 | Ловля мяча |  | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |  | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. |  | 2 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола. | 1 | 3 |
| **Волейбол** | | | **2** | **10** |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |  | 2 |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 1 | 2 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |  | 2 |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |  | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 2 |
| **Футбол** | | | **1** | **8** |
| 1 | Стоики и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |  | 1 |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.  Вбрасывание из-за «боковой» линии. |  | 1 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу |  | 1 |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 1 | 2 |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». |  | 3 |
|  | **Общая физическая подготовка в процессе занятий** |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **5** | **29** |

**Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности.**

Формы проведения занятия, как правило, нестандартные: диалог, практикумы, экскурсии, эксперимент, опыт, экспресс- исследование, коллективные и индивидуальные исследования, публичная защита проектов и исследовательских работ, самостоятельная работа.

Методы проведения занятия, как правило, интерактивные: мозговой штурм, групповая дискуссия.

Целесообразно как можно активнее использовать в практике деятельности эффективные передовые информационно - коммуникативные технологии, технологию развития критического мышления, не забывая при этом про здоровьесберегающие технологии на протяжении всего учебного процесса.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность обучающихся в ходе проектирования и исследования. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы, поддержать процесс выработки нового опыта.