Северо-Восточное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области лицей (экономический) с. Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрено на заседании МО Протокол № 1 от 25.08.22	Проверено: заместитель директора по УВР «25» 08 2022г.	Утверждаю Директор № 122-о от 29.08.22

Рабочая программа внеурочной деятельности

«СПОРТИКУС»

Составитель:
Моськина Г.Е..,
учитель физической культуры

Исаклы, 2022

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -
умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о здоровье и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; -
умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

2. Содержание курса

№№	Название темы	Содержание курса
1	Легкая атлетика	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги, анализировать правильность ее выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка с разбега. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень в соответствии с образцом эталонной техники
2	Баскетбол	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и

		развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
3	Лыжная подготовка	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
4	Волейбол	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
5	Гимнастика с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
6	Лыжные гонки	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
7	Спортивные игры. Волейбол.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля.

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

3. Тематическое планирование

№№	Раздел	Виды деятельности	Количество часов
5 класс			
1	Легкая атлетика	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. 1 Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	4
2	Метание	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	2
3	Прыжки	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	3
4	Длительный бег	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	2
5	Лыжная подготовка	Демонстрировать знанияпо истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.	6
			17
6 класс			
1	Легкая атлетика	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	3
2	Метание	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	3
3	Баскетбол	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	7
4	Гимнастика с основами акробатики	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.	4
			17
7 класс			
1	Легкая атлетика	Демонстрирует знания по истории легкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств	3

2	Спортивные игры. Баскетбол.	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.	5
3	Спортивные игры. Волейбол.	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры	5
4	Лыжные гонки	Демонстрировать знанияпо истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	4
			17

Формы контроля: участие в соревнованиях, Днях здоровья

Промежуточная аттестация: участие в 1-2 соревнованиях

Оценка: зачет/незачет