

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Старты надежд»**

**для 5- В, Г классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**Составитель программы**

Степанищева Татьяна Станиславовна

( учитель физкультуры первой категории)

**Г. ЕВПАТОРИЯ 2020**

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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 действ (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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

      - осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм

поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1. Легкая атлетика (30ч.)**

ТБ. Равномерный бег 6-7мин. Бег 500-800м. Бег 1000м. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); Прыжки в длину с места. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафеты для развития скоростных способностей.

**2.Гимнастика (9ч.)**

ТБ. Акробатика. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие. Прыжки на скакалке. Упражнения для брюшного пресса.

**3. Баскетбол (10ч.)**

ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**4.Волейбол (16ч.)**

ТБ. Комбинация из основных элементов передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания.

**5. Футбол (3ч.)**

ТБ. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела и темы | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1. | Легкая атлетика | 30 |
| 2. | Гимнастика | 9 |
| 3. | Спортивные игры:  баскетбол  волейбол  футбол | 10  16  3 |
|  | Итого | 68 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Дата** | | **Тема урока** |
| **план** | **факт** | **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика 17ч.** | | | |
| **1** |  | **02.09** |  | Беседа по ТБ. Равномерный бег 6-7мин. |
| **2** |  | **07.09** |  | ТБ. Бег 500-800м. |
| **3** |  | **09.09** |  | ТБ. Бег 1000м. |
| **4.** |  | **14.09** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **5.** |  | **16.09** |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **6.** |  | **21.09** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **7.** |  | **23.09** |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **8.** |  | **28.09** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **9.** |  | **30.09** |  | ТБ**.** Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); |
| **10.** |  | **05.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **11.** |  | **07.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **12.** |  | **12.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **13.** |  | **14.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **14.** |  | **19.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **15.** |  | **21.10** |  | ТБ. Прыжки в длину с места. |
| **16.** |  | **26.10** |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель |
| **17.** |  | **28.10** |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель |
|  |  |  |  | **Волейбол 16ч.** |
| **18.** |  | **09.11** |  | Беседа по ТБ. Комбинация из основных элементов передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |
| **19.** |  | **11.11** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **20.** |  | **16.11** |  | ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| **21.** |  | **18.11** |  | ТБ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| **22.** |  | **23.11** |  | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |
| **23.** |  | **25.11** |  | ТБ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. |
| **24.** |  | **30.11** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **25.** |  | **02.12** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **26** |  | **07.12** |  | Беседа по ТБ. Комбинация из основных элементов передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |
| **27.** |  | **09.12** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **28.** |  | **14.12** |  | ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| **29.** |  | **16.12** |  | ТБ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| **30.** |  | **21.12** |  | ТБ. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| **31.** |  | **23.12** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **32.** |  | **28.12** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
| **33** |  | **30.12** |  | ТБ. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игровые задания. |
|  |  | **Баскетбол 10ч** | | |
| **34** |  | **11.01** |  | Беседа по ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| **35** |  | **13.01** |  | ТБ. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| **36** |  | **18.01** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **37** |  | **20.01** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **38** |  | **25.01** |  | ТБ. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| **39** |  | **27.01** |  | ТБ. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| **40** |  | **01.02** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **41** |  | **03.02** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **42** |  | **08.02** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **43** |  | **10.02** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
|  |  |  |  | **Гимнастика 9ч.** |
| **44** |  | **15.02** |  | Беседа по ТБ. Акробатика |
| **45** |  | **17.02** |  | ТБ. Акробатика |
| **46** |  | **22.02** |  | ТБ. Акробатика |
| **47** |  | **24.02** |  | ТБ. Упражнения для развития гибкости . |
| **48** |  | **01.03** |  | ТБ. Упражнения для развития гибкости . |
| **49** |  | **03.03** |  | ТБ. Упражнения для развития гибкости . |
| **50** |  | **10.03** |  | ТБ. Упражнения для развития гибкости . |
| **51** |  | **15.03** |  | ТБ. Упражнения на равновесие. |
| **52** |  | **17.03** |  | ТБ. Упражнения на равновесие. |
|  |  | **Легкая атлетика 13ч.** | | |
| **53** |  | **29.03** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **54** |  | **31.03** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **55** |  |  |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **56** |  | **05.04** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **57** |  | **07.04** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **58** |  | **12.04** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **59** |  | **14.04** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **60** |  | **19.04** |  | ТБ. Эстафеты для развития скоростных способностей. |
| **61** |  | **21.04** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) |
| **62** |  | **26.04** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) |
| **63** |  | **28.04** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) |
| **64** |  | **05.05** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) |
| **65** |  | **12.05** |  | ТБ. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки) |
|  |  | **Футбол 3ч.** | | |
| **66** |  | **17.05** |  | Беседа по ТБ. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |
| **67** |  | **19.05** |  | ТБ. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| **68** |  | **24.05** |  | ТБ. Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. |

**УМК:**

* Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

Список литературы:

* Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);
* Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
* Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
* Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
* Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
* Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.
* Справочник учителя физической культуры/авт. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева, Волгоград: Учитель, 2011.- 251с

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование спортзала:*

1. Перекладина гимнастическая (съемная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
8. Рулетка измерительная.
9. Щит баскетбольный тренировочный.
10. Сетка для переноса и хранения мячей.
11. Волейбольная сетка универсальная.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).

*Пришкольный стадион (площадка):*

1. Игровое поле для мини-футбола.

2. Площадка игровая баскетбольная.

3. Площадка игровая волейбольная.

4. Гимнастическая площадка с полосой препятствий

4.1. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж .* Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. *Укрепление мышечного корсета .* Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. *Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени .* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие .* На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость .* Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения .* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений .