

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 72 имени В.Е. Стаценко

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
(протокол №1 т 31.08.2022г)



«ТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ №72
_____/ Л.В. Гудкова/
Приказ № 248 от « 31 » 08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности

«Юный спортсмен» в 5 классах

на 2022-2023 учебный год

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов:

5 «А» -34

5 «Б» -33

5 «В» -33

Учитель: *Копыл.Д.А.*,

(подпись)

Руководитель школьного методического объединения: _____/Морозова О.В/
(подпись)

2022г.
ст.Кривянская

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1.1 Личностные результаты

Личностные результаты достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

1. Патриотическое воспитание ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной

информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Гражданское воспитание представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных

жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Экологическое воспитание экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

1.2 Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

1.3 Предметные результаты:

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- Выпускник получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Ритм и темп. Личная гигиена человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Баскетбол На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек На освоение ловли и передач мяча. На освоение техники ведения мяча. На овладение техникой бросков мяча. На освоение техники защиты. На освоение тактики игры. На развитие психомоторных способностей.

Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. На освоение техники приема и передач мяча. На освоение техники нижней прямой передачи. На освоение техники прямого нападающего удара. Ориентирование в пространстве.

Футбол На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. На освоение ударов по мячу и остановок мяча. На освоение техники

N п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности	ЦОР
		теория	практика		
1.	Знания о физической культуре.	4	-	1,2,3	Физическая культура- Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Баскетбол	2	8	2,3	http://www.fizkultura.ru/
3.	Волейбол	2	8	1,2,3	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ психомоторных способностей.
4.	Футбол	2	7	2,3	Картотека «100лучших подвижных игр» https://infourok.ru

	ИТОГО	10	23		
--	--------------	----	----	--	--

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

3. Календарно-тематическое планирование 5 «А» класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы деятельности
<i>Знание о физической культуре</i>					
1.	07.09	Что такое физическая культура	1	Игровая	Командная игра
2.	14.09	Ритм и темп	1	Игровая	Командная игра
3.	21.09	Личная гигиена человека.	1	Игровая	Командная игра
4.	28.09	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Игровая	Командная игра
<i>Баскетбол</i>					
5.	05.10	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Игровая	Командная игра
6.	12.10	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Игровая	Командная игра
7.	19.10	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
8.	26.10	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Игровая	Командная игра

9.	09.11	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Игровая	Командная игра
10.	16.11	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Игровая	Командная игра
11.	23.11	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Игровая	Командная игра
12.	30.11	Ведение мяча. Броски двумя с места.	1	Игровая	Командная игра
13.	07.12	Соревнования по баскетболу.	1	Игровая	Командная игра
Волейбол					
14.	14.12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Игровая	Командная игра
15.	21.12	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
16.	28.12	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
17.	11.01	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Игровая	Командная игра
18.	18.01	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Игровая	Командная игра
19.	25.01	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Игровая	Командная игра

20.	01.02	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра
21.	08.02	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра
22.	15.02	Соревнования по волейболу.	1	Игровая	Командная игра
Футбол					
23.	22.02	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Игровая	Командная игра
24.	01.03	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Игровая	Командная игра
25.	15.03	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
26.	22.03	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
27.	05.04	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Игровая	Командная игра
28.	12.04	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Игровая	Командная игра
29.	19.04	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Игровая	Командная игра
30.	26.04	Соревнования по мини-футболу	1	Игровая	Командная игра

31.	03.05	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
32.	10.05	Экскурсия на стадион Ермак г.Новочеркасск	1	Игровая	Командная игра
33.	17.05	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
34.	24.05	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Игровая	Командная игра
		Итого:	34 часа		

3. Календарно-тематическое планирование 5 «Б» класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы деятельности
<i>Знание о физической культуре</i>					
1.	02.09	Что такое физическая культура	1	Игровая	Командная игра
2.	09.09	Ритм и темп	1	Игровая	Командная игра
3.	16.09	Личная гигиена человека.	1	Игровая	Командная игра
4.	23.09	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Игровая	Командная игра
<i>Баскетбол</i>					

5.	30.09	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Игровая	Командная игра
6.	07.10	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Игровая	Командная игра
7.	14.10	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
8.	21.10	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Игровая	Командная игра
9.	11.11	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Игровая	Командная игра
10.	18.11	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Игровая	Командная игра
11.	25.11	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Игровая	Командная игра
12.	02.12	Ведение мяча. Броски двумя с места.	1	Игровая	Командная игра
13.	09.12	Соревнования по баскетболу.	1	Игровая	Командная игра
Волейбол					
14.	16.12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Игровая	Командная игра

15.	23.12	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
16.	13.01	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
17.	20.01	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Игровая	Командная игра
18.	27.01	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Игровая	Командная игра
19.	03.02	Передачи после перемещения вперёд. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Игровая	Командная игра
20.	10.02	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра
21.	17.02	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра
22.	03.03	Соревнования по волейболу.	1	Игровая	Командная игра
Футбол					
23.	10.03	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Игровая	Командная игра
24.	17.03	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Игровая	Командная игра
25.	24.03	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра

26.	07.04	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
27.	14.04	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Игровая	Командная игра
28.	21.04	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Игровая	Командная игра
29.	28.04	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Игровая	Командная игра
30.	05.05	Соревнования по мини-футболу	1	Игровая	Командная игра
31.	12.05	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
32.	19.05	Экскурсия на стадион Ермак г.Новочеркасск	1	Игровая	Командная игра
33.	24.05	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
34.	26.05	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Игровая	Командная игра
		Итого:	33 часа		

**3. Календарно-тематическое планирование
5 «В» класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы деятельности
<i>Знание о физической культуре</i>					
1.	01.09	Что такое физическая культура	1	Игровая	Командная игра
2.	08.09	Ритм и темп	1	Игровая	Командная игра
3.	15.09	Личная гигиена человека.	1	Игровая	Командная игра
4.	22.09	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Игровая	Командная игра
<i>Баскетбол</i>					
5.	29.09	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1	Игровая	Командная игра
6.	06.10	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1	Игровая	Командная игра
7.	13.10	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
8.	20.10	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1	Игровая	Командная игра
9.	27.10	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1	Игровая	Командная игра

10.	10.11	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1	Игровая	Командная игра
11.	17.11	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1	Игровая	Командная игра
12.	24.11	Ведение мяча. Броски двумя с места.	1	Игровая	Командная игра
13.	18.12	Соревнования по баскетболу.	1	Игровая	Командная игра
Волейбол					
14.	15.12	Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола	1	Игровая	Командная игра
15.	22.12	Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
16.	12.01	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1	Игровая	Командная игра
17.	19.01	Передачи снизу двумя на месте. Игра в п/б.	1	Игровая	Командная игра
18.	26.01	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4X9м.	1	Игровая	Командная игра
19.	02.02	Передачи после перемещения вперед. Бросок набивного мяча 1 кг.	1	Игровая	Командная игра
20.	09.02	Передачи после перемещения вперед. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра

21.	16.02	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи.	1	Игровая	Командная игра
22.	02.03	Соревнования по волейболу.	1	Игровая	Командная игра
Футбол					
23.	09.03	Т/б при занятиях ф/б. История развития футбола.	1	Игровая	Командная игра
24.	16.03	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1	Игровая	Командная игра
25.	23.03	Старты из различных и.п. Ведение с изменением направления. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
26.	06.04	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
27.	13.04	Ведение. Передачи в движении. Игра.	1	Игровая	Командная игра
28.	20.04	Удары по воротам. Отбор мяча.	1	Игровая	Командная игра
29.	27.04	Удары по воротам. Жонглирование.	1	Игровая	Командная игра
30.	04.05	Соревнования по мини-футболу	1	Игровая	Командная игра
31.	11.05	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
32.	18.05	Экскурсия на стадион Ермак г.Новочеркасск	1	Игровая	Командная игра

33.	25.05	Ведение с изменение скорости. Передачи на месте.	1	Игровая	Командная игра
		Итого:	33 часа		

Согласно учебному плану, календарному графику, расписанию учебных занятий МБОУ СОШ №72 и производственному календарю на 2022-2023 учебный год фактическое количество учебных часов по внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в 5 «А» классе составляет 34 часа, в 5 «Б» классе составляет 33 часа, в 5 «В» классе составляет 33 часа, что не отразится на выполнение учебной программы в 5-х классах.

Выполнение программы по внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в 5-х классах будет достигнута через уплотнение смежных тем.

АННОТАЦИЯ

Наименование предмета (курса)	Класс	Количество часов	ФИО преподавателя предмета	Учебник
Юный спортсмен	5 «А»	34	Копыл Д.А.	Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях.
	5 «Б»	33		
	5 «В»	33		