

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гайдаровская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кольцова Наталья  
Николаевна

Приказ №48 от «1»  
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Бахилова Татьяна  
Николаевна

Приказ №48 от «1»  
сентября 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Рехлова Александра Владимировича**

**учителя физической культуры**

**по внеурочной деятельности**

**«Чемпион»**

**5-7 классы**

**2023-2024 учебный год**

**п. Гайдаровск, 2023г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Чемпион» для учащихся 5-7 классов составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (ред. от 26.11.2010), учебного плана МБОУ «Гайдаровской СОШ», устава МБОУ «Гайдаровская СОШ», положения о разработке рабочих программ МБОУ «Гайдаровская СОШ».

Программа ориентирована на игру «Волейбол» и составлена согласно возрастных возможностей обучающихся.

### **Цели обучения:**

- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укреплять здоровья, улучшать осанку, профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладевать школой движений;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане на внеурочную деятельность спортивного направления «Чемпион» отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

**Особенности класса:** в кружке занимаются дети с 5 по 7 класс. В 5 классе 2 ученика, оба мальчики. В 6 классе 2 учащихся: 1 девочка и 1 мальчик, в 7 классе 3 ученика, 1 мальчик и 2 девочки. Все учащиеся занимаются в основной группе здоровья. При составлении программы соблюдались правила преемственности, использовались предыдущие знания, спланирован материал с учетом перспективы.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. Учитывая этно – педагогические традиции социума, этно – культурные образовательные потребности учащихся в рабочую программу включены региональные материалы, отражающие культурные, исторические, национальные особенности Республики Хакасия.

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы
1	Народные игры	«Пробеги мимо Абба».
2	Игры на развитие психических процессов	«Колечко»
3	Подвижные игры	«Медведь и пень»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными учебными действиями** учащихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать роль и значение игры в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и досуговой деятельностью;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила игр, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### Содержание учебного предмета

#### 1 - 4 класс

Название раздела	Темы занятий	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>		
Народные игры	«У медведя во бору», «Совушка», «Филин и пташка», «Пробеги мимо Абба». «Пятнашки», «Салки», «Два Мороза», «Кот и мышь», «Колдун», «Блуждающий мяч», «Лапта».	(12 ч.)
Игры на развитие психических процессов	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Запрещенное движение», «Карлики и Великаны», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Колечко». Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера».	(4 ч.)
Подвижные	«Класс, смирно», «За флажками». «Море волнуется –	(14 ч.)

игры	раз», «Два Деда Мороза», «Метко в цель», «Цепи кованные», «Не задень», «Салки с мячом», «Прыгай через ров», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Медведь и пень».	
Спортивные игры	Элементы баскетбола, Элементы пионербола, Элементы футбола.	(4 ч.)

При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), ЕМД (октябрь, февраль).

### Тематическое планирование 5-7 класс-комплект

№ п/п	Тема занятия	Дата Проведения	
		план	факт
1 четверть (9 часов)			
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
1	Разучивание стойки игрока	01.09	
2	Стойка игрока	08.09	
3	Перемещение в стойке.	15.09	
4	Правила игры. Игровое занятие.	22.09	
5	Разучивание сочетания способов перемещений	29.09	
6	Разучивание верхней передачи мяча над собой.	06.10	
7	Верхняя передача мяча над собой	13.10	
8	Правила игры. Игровое занятие.	20.10	
2 четверть (7 часов)			
9	Нижняя передача над собой.	27.10	
10	Нижняя передача мяча у стены, в парах	10.11	
11	Игровое занятие.	17.11	
12	Игровое занятие.	24.11	
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
13	Нижняя прямая подача.	01.12	
14	Подача и приём мяча двумя руками сверху.	08.12	
15	Игровое занятие.	15.12	
3 четверть (11 часов)			
16	Игровое занятие.	22.12	
Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе			

Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.			
Познавательные; выполнять игровые действия, играть в подвижные игры.			
17	Подача и приём мяча двумя руками снизу.	12.01	
18	Правила игры. Игровое занятие.	19.01	
19	Игровое занятие.	26.01	
20	Приём мяча и передача в заданную зону.	02.02	
21	Приём мяча и передача в заданную зону.	09.02	
22	Правила игры. Игровое занятие.	16.02	
23	Игровое занятие.	01.03	
24	Прием мяча отскочившего от сетки.	15.03	
4 четверть (7 часов)			
25	Прием мяча отскочившего от сетки.	22.03	
26	Правила игры. Игровое занятие.	05.04	
27	Игровое занятие.	12.04	
28	Освоение техники прямого нападающего удара.	19.04	
29	Освоение техники прямого нападающего удара.	26.04	
30	Овладение игрой в волейбол.	03.05	
31	Игровое занятие.	10.05	
32	Игровое занятие.	17.05	
33	Ознакомление с техникой блокирования.	24.05	
34	Игровое занятие.	31.05	

### УЧЕБНИКИ

**В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 1-4 классы**

### *ПОСОБИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ*

1. **Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования:** текст с изм. и доп. на 2011 г./М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.

2. **В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы**