

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №94

Программа курса внеурочной деятельности  
**«Основы здорового образа жизни»**  
для учащихся 5-6 классов  
(физкультурно-спортивно и оздоровительное направление)

Автор-составитель:  
Шувалов Н.М  
учитель физической культуры.

г. Челябинск, 2014 г.

## **Раздел 1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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.

### **Метапредметные результаты**

**Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)**

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Содержание изучаемого курса.**

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Занятия общефизической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

### **Раздел 3. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся** **Календарно- тематическое планирование**

(5 класс )

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Название темы</b>	<b>Тип подго- товки</b>	<b>К – во часов</b>	<b>Приме- чание</b>
----------	-------------	----------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------

1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1 1	
3.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	2	
4.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1 1	
6.	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
7.	Техника передвижения при нападении	Техн.	2	
8.	СФП	СФП	2	
9.	Способы ловли мяча.	Техн.	2	
10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1 1	
11.	ОФП	ОФП	2	
12.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1	
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	2	
15.	Техника ведения мяча.	Техн.	2	
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
17.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1	
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
20.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
21.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	2	

22.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	2	
23.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
25.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
26.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
27.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	2	
28.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
29.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
30.	Учебная игра.	Интегр.	2	
31.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	2	
34.	СФП	СФП	2	
35.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор.  ОФП	1  1	
36.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
37.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
38.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	
39.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	Теор.	2	
41.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2	
42.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	2	
43.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	1 1	
44.	ОФП	ОФП	2	

45.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
46.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	2	
47.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
49.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
50.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
51.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1 1	
52.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
53.	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	2	
54.	Тактика защиты.	Такт.	2	
55.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	2	
56.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
57.	Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	2	
58.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
60.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	2	
61.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
62.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
63.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
64.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
65.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	2	
66.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	2	
67.	СФП.	СФП	2	
68.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
69.	Защитные стойки.	Техн.	2	
70.	Защитные передвижения.	Техн.	2	

### Календарно-тематическое планирование занятий

по курсу внеурочной деятельности 6 класс.

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1		1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам
2		1	Разновидности прыжков Эстафеты	Два мороза
3		1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры	Пятнашки Метко в цель
4		1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	Прыгающие воробушки
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет
6		1	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	Лисы и куры
7		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Метко в цель Слушай сигнал



8		1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	Делай как я
9		1	Висы и упоры	Салки
10		1	Лазанья и перелазанья	По местам
11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия	Зеркало
12		1	Игры на развитие быстроты реакции	Делай как я Повтори за мной
13		1	Упражнения с набивными мячами	День и ночь
14		1	Упражнения с гантелями	Волк во рву Зеркало
15		1	Упражнения со скакалкой	Салки в приседе
16		1	Упражнения с волейбольными мячами	Салки
17		1	Упражнения с различными мячами	Слушай сигнал
18		1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	Смена мест
19		1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	Играй мяч не теряй
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Мяч водящему
21		1	Передача мяча одной рукой от плеча	У кого меньше мячей
22		1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Школа мяча
23		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Мяч в корзину

24		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Попади в обруч
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Игры с ведением мяча
26		1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
27		1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Мяч ловцу
28		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину
29		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	У кого меньше мячей
30		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Мяч водящему
31		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Школа мяча
32		1	Игра в пионербол	Школа мяча
33		1	Лыжная подготовка Развитие выносливости Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Игра в снежки
34		1	Катание на лыжах	Кто быстрее

### Календарно-тематическое планирование занятий

#### по курсу внеурочной деятельности 7класс.

35		1	Ступающий шаг без палок	Пустое место
36		1	Ступающий шаг с палками	Пустое место
37		1	Скользящий шаг без палок	Скользи дальше
38		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше
39		1	Скользящий шаг с палками	Скользи дальше

40		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота
41		1	Подъемы и спуски под уклон	Пройди в ворота
42		1	Передвижение на лыжах до 1км	Кто быстрее
43		1	Передвижение на лыжах до 2км	Кто быстрее
44		1	Передвижение на лыжах до 3км	Кто быстрее
45		1	Игры на лыжах	Стреляющий лыжник
46		1	Игры на лыжах	Кто быстрее
47		1	Игры с различными предметами	Мячи Скакалки
48		1	Игры с различными предметами	Обручи
49		1	Игры с различными предметами	Кегли
50		1	Игры с мячом	Мяч соседу
51		1	Игры с мячом	Перестрелка
52		1	Игры с мячом	Снайперы
53		1	Учебная игра в пионербол	Борьба за мяч
54		1	Учебная игра в пионербол	Овладей мячом
55		1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Лисы и куры
56		1	Игры на совершенствование метаний	Метко в цель
57		1	Игры на развитие координации движений	Пятнашки

58		1	Игры на закрепление навыков бега	Пустое место
59		1	Игры на совершенствование навыков прыжков	Волк во рву
60		1	Игры на развитие способности к ориентированию	К своим флажкам
			Разновидности ходьбы и бега	
61		1	Бег с преодолением препятствий	Космонавты
62		1	Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	Пустое место
63		1	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики	Два мороза
64		1	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	Метко в цель
65		1	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта	Кто дальше
66		1	Игры и эстафеты	Точный расчет
67		1	Игры и эстафеты	Смена мест
68		1	Игры и эстафеты	Вызов номеров