**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Смоленской области

Администрация муниципального образования «Тёмкинский район» Смоленской области МБОУ Бекринская МООШ муниципального образования «Тёмкинский район» Смоленской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрена»на заседании ШМОПротокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Председатель ШМО:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алексеева Т. А./ | «Принята»на заседании педагогического советаПротокол от«28» августа 2024 г № 01-ПС  | «Утверждена»приказом от  «28» августа 2024 г. № 128 -ОДДиректор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Петрова Л. С./ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности

**«Планета спорта»**

**Форма организации:** кружок

**КТП:** 2024-2025 учебный год

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Возраст:** 5,6, 8 классы

**Срок реализации: 1 год (34 ч.)**

**Составитель:** Алексеева Т.А., учитель физической культуры

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учѐтом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой секции являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

 Программа курса «Планета спорта» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5, 6, 8 классов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В ходе реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности спортивной секции «Планета спорта» для 5, 6, 8 классов у обучающихся будут сформированы: личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 курса 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;

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

-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 курса являются следующие умения:

- 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.

*Выпускник научится*:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться*:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание программного материала**

***Легкая атлетика:****(*теория)инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой, здоровье и здоровый образ жизни, физическая культура человека, влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма; (практика) бег на короткие дистанции с низкого старта, бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см., упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. Челночный бег, эстафетный бег, метание мяча на дальность и в цель, прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами, развитие быстроты, выносливости (кроссовая подготовка).

***Спортивные игры:*** *Волейбол –* (теория) инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу, история волейбола, именавыдающихся отечественных волейболистов, влияние игровых упражнений на основные системы организма, работа системы дыхания, мышц при выполнении физических упражнений, контроль за деятельностью основных систем организма; (практика) стойка игрока, передвижения, упражнения с мячом, приѐм и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, одиночное блокирование. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

*Баскетбол –* (теория) инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу, история баскетбола, имена выдающихся отечественных баскетболистов, личная гигиена, закаливание, правильная и неправильная осанка; (практика) стойка, передвижения, остановки, упражнения с мячом, ловля и передача мяча различными способами, ведение мяча в различных стойках, правой и левой рукой, броски мяча, комбинации из освоенных элементов, тактика игры (накрывание, перехват, вырывание мяча), силовые упражнения, развитие двигательных качеств, игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

***Лыжная подготовка****:* (теория) инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, история лыжного спорта, имена выдающихся отечественных лыжников, правила оказания помощи при обморожениях и травмах, оценка эффективности занятий физической культурой; (практика) классические лыжные ходы, подъемы и спуски, способы торможения, игры и эстафеты на лыжах, передвижение на лыжах 2км.

***Гимнастика с основами акробатики****:* (теория) инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики, история зарождения гимнастики, выдающиеся отечественные спортсмены, первая помощь при травмах, соблюдение правил безопасности; (практика) строевые упражнения, перестроения, комбинации из освоенных элементов, акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; для мальчиков стойка на голове и руках, равновесие), опорные прыжки, развитие двигательных качеств.

**Тематический план обучения на 1 год (5,6,8 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела,****темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** | **ЦОР/ЭОР** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Легкая атлетика | 10 | 1 | 9 | Текущийконтроль | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 2 | Волейбол | 5 | 1 | 4 | Текущийконтроль | http://panakapitana.ru/category/volleyball/ |
| 3 | Баскетбол | 7 | 1 | 6 | Текущийконтроль | http://bmsi.ru/doc/5b0124c2-739c-4a46- bce9-18a3fe5b6b5 |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 | 1 | 6 | Текущийконтроль | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 5 | Спортивная гимнастика | 4 | 1 | 3 | Текущийконтроль | http://sport-men.ru/kompleksyuprazhnenij/uprazhnenie-gimnastika.html |
| 6 | Проме-жуточная аттестация | 1 | 1 | 1 | Тестирование |  |
| **Итого:** | **34** | **5** | **29** |  |  |

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Смоленской области

Администрация муниципального образования «Тёмкинский район» Смоленской области МБОУ Бекринская МООШ муниципального образования «Тёмкинский район» Смоленской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседании ШМОПротокол от « » августа 2024№ Председатель ШМО:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алексеева Т. А./ | «Принято»на заседании педагогического советаПротокол от«28 » августа 2024 г № 01-ПС  | «Утверждено»приказом от  «28» августа 2024 г. № 128-ОД Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Петрова Л. С./ |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Планета спорта»**

**Класс:** 5,6,8 классы

**Учитель:** Алексеева Татьяна Александровна

**Количество часов:** всего 34 часа; в неделю 1 час.

**Срок реализации КТП:** 2023 – 2024 учебный год.

**Планирование составлено на основе рабочей программы:** учебного курса внеурочной деятельности «Планета спорта», Алексеевой Т.А., МБОУ Бекринская МООШ муниципального образования «Тёмкинский район» Смоленской области, протокол педагогического совета №01-ПС от «30» августа 2023г.

**В соответствии с ФГОС основного общего образования.**

**Календарно-тематическое планирование занятий**

**спортивной секции «Планета спорта»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во****часов** | **Тема** | **Подвижные игры** |
| **1** | **03.09** | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. | «Бег флажков» |
| **2** | **10.09** | 1 | Бег на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину с разбега различными способами. Упражнения на развитие скоростных способностей. Эстафеты. | Эстафеты с препятствиями. |
| **3** | **17.09** | 1 | Бег на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Разновидности прыжков в длину и высоту. Эстафеты. | «День, ночь» |
| **4** | **24.09** | 1 | Челночный бег на результат. Передача эстафетной палочки в зоне 20м. Развитие быстроты, координационных способностей. Подвижная игра. | «Два мороза» |
| **5** | **01.10** | 1 | Спринтерский бег. Упражнения на развитие быстроты. Метание на дальность и в цель. Эстафеты. | «Перебежки с выручкой» |
| **6** | **08.10** | 1 | Упражнения на развитие координационных способностей. Игры на развитие ловкости. | «Сумей догнать» |
| **7** | **15.10** | 1 | Кроссовая подготовка. Бег до 20мин. Развитие выносливости. | «Мы весёлые ребята» |
| **8** | **22.10** | 1 | Спортивные игры (волейбол). Инструктаж по технике безопасности. История волейбола. Выдающиеся отечественные спортсмены. Контроль за деятельностью основных систем организма. | «Полёт мяча» |
| **9** | **05.11** | 1 | Упражнения с мячом. Стойки и передвижения. Прием и передача мяча. Игры с мячом. Нападающий удар. Развитие координационных способностей. | «Мяч капитану» |
| **10** | **12.11** | 1 | Упражнения с набивными мячами. Одиночное блокирование. Развитие скоростно-силовых способностей. | «Быстрые передачи» |
| **11** | **19.11** | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам. | «Мяч над головой» |
| **12** | **26.11** | 1 | Игры на развитие быстроты реакции. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | «Лаптаволейболистов» |
| **13** | **03.12** | 1 | Спортивные игры (баскетбол). Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. История баскетбола. Имена выдающихся отечественных баскетболистов. Личная гигиена. Закаливание. Осанка. Всестороннее физическое развитие. | «Играй, играй, мяч не теряй» |
| **14** | **10.12** | 1 | Стойки, передвижения и остановки. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Ведение мяча в различных стойках. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Силовые упражнения. Упражнения с гантелями и мячами. | «Десять передач» |
| **15** | **17.12** | 1 | Упражнения со скакалкой. Комбинации из освоенных элементов. Техника владения мячом. Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. | «Мяч в корзину» |
| **16** | **24.12** |  | Развитие двигательных качеств. Упражнения с баскетбольными мячами. Упражнения на развитие силы. | «Гонка мячей по кругу» |
| **17** | **14.01** | 1 | Упражнения с различными мячами. Силовые упражнения. Упражнения в парах. | «Гонка мячей по кругу» |
| **18** | **21.01** | 1 | Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | «Перестрелка» |
| **19** | **28.01** | 1 | Развитие двигательных качеств. Преодоление усложненной полосы препятствий с различными прыжками, перелезаниями, бегом, метанием. | «Эстафеты с баскетбольным мячом» |
| **20** | **04.02** | 1 | Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Отечественные лыжники. Помощь при обморожениях и травмах. Самонаблюдение и самоконтроль. | Эстафеты с препятствиями |
| **21** | **11.02** | 1 | Развитие выносливости и координационных способностей. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | «Игра в снежки» |
| **22** | **18.02** | 1 | Классические лыжные ходы. Ступающий шаг без палок. Одновременный двухшажный ход. Упражнения на развитие быстроты | «Кто быстрее» |
| **23** | **25.02** | 1 | Классические лыжные ходы. Ступающий шаг с палками. Одновременный одношажный ход. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | «Пустое место» |
| **24** | **04.03** | 1 | Скользящий шаг с палками и без палок. Бесшажный ход. Лыжные гонки. | «Лисий след» |
| **25** | **11.03** | 1 | Подъемы и спуски под уклон. Преодоление простейших препятствий. Эстафета | «Карусель» |
| **26** | **18.03** | 1 | Способы торможения на лыжах. Бег на лыжах 2 км. | «Скользи дальше» |
| **27** | **01.04** | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивной гимнастике. История возникновения спортивной гимнастики. Имена выдающихся отечественных гимнастов. Причины травматизма и правила его предупреждения. | «Пройди в ворота» |
| **28** | **08.04** | 1 | Различные перестроения. Выполнение акробатических упражнений. Выполнение кувырков вперед и назад, стойка на лопатках. Комбинации из освоенных элементов. | «Веревочка подногами» |
| **29** | **15.04** | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Выполнение опорных прыжков. Комбинации из освоенных элементов для мальчиков (стойка на голове и руках). | «Группа, смирно!» |
| **30** | **22.04** | 1 | Развитие физических качеств. Упражнения на развитие силы | «Колесо» |
| **31** | **29.04** | 1 | Легкая атлетика. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Кросс 2км. Развитие выносливости. | «Прыжки пополоскам» |
| **32** | **06.05** | 1 | **Промежуточная аттестация** | «Пятнашки» |
| **33** | **13.05** | 1 | Легкоатлетические метания с места и в движении, в различные цели и на дальность. Развитие меткости. Эстафеты. | Эстафеты |
| **34** | **20.05** | 1 | Выполнение прыжков в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты. | «Сильный бросок» |