

**«Рассмотрено»**  
Руководитель ШМО  
А.Ф.Хисамутдинова  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УР  
МБОУ «Большеелгинская  
СОШ» Валет Э.Р. Валеева  
«29» августа 2024 г.  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «Большеелгинская  
СОШ» Салахова А.Ф.Салахова  
«29» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ  
«Большеелгинская СОШ»  
Г.М.Миннигалеева  
Приказ № 55 о д  
от «29» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности «Школа здоровья»**  
**для 6 класса**  
**МБОУ «Большеелгинская средняя**  
**общеобразовательная школа»**

**Составил: учитель физической культуры**  
**первой квалификационной категории Фаттахов С.С.**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2024 г.

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
2. Федерального государственного стандарта начального общего образования;
3. План внеурочной деятельности МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом № 55 о/д от 28.08.2024 года;
4. Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2024-2025 учебный год, утвержденный приказом № 55\_о/д от 28.08.2024 года.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» для 5 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)

Курс рассчитан на 34 учебных часов (1 час в неделю)

Курс состоит из 8 разделов:

Легкая атлетика 5ч. Баскетбол 5ч. Гимнастика 6ч. Лыжная подготовка 6ч. Волейбол 6 ч. Бадминтон 1ч Футбол 3ч. Плавание 2ч.

**Целью** внеурочной деятельности является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, футбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

**Задачи:**

- Воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

подготовка физически крепких, ловких, здоровых, сильных и способных преодолевать любые трудности в жизни формирование жизненно важных умений и навыков

- Развитие двигательных качеств в спортивных играх координации, ловкости, выносливости.

- Научить играть в баскетбол, футбол, волейбол.

- Привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

**Планируемые результаты освоения**

## курса внеурочной деятельности

### **Личностные результаты.**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание рабочей программы.**

**Знания о физической культуре**(в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена.** Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Планируемые результаты**

По окончании учебного года ученик **научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### **описание материально-технического обеспечения образовательного процесса УМК:**

- 1.«Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
- 2.М.Я.Виленский«Физическая культура.5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2009).
- 3.В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы :пособие для учителей – М : Просвещение 2012

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол,

волейбол; спортивный зал

инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные шарики и ракетки, скакалки, теннисные мячи. гимнастические маты, скамейки секундомер,

### **Техническое обеспечение:**

• мячи баскетбольные	• гимнастическое покрытие;
• мячи резиновые	• гимнастические маты;
• мячи набивные (1-3кг)	• спортивные снаряды (козёл, конь, перекладина);
• мячи для метания (150г)	• секундомер;
• мячи футбольные	• измерительная рулетка;
• мячи волейбольные • скакалки	• стойки для прыжков в высоту.

## Образовательные Интернет – ресурсы.

### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=libсеть](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть) творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=libсеть](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть) ...
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по **физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info...
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети

Интернет" по адресу... [www.nlr.ru/Ресурсы>...sport/about.php](http://www.nlr.ru/Ресурсы>...sport/about.php)

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура"  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети  
Интернет'url=[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

- Каталог образовательных интернет-ресурсов **Физическое воспитание** дошкольников: Учебное пособие