

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки
Алтайского края Комитет по образованию
Администрации Локтевского района**

МБОУ "Успенская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей

Мартынова Ю.Ю.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственная за УМР

Шибаета О.А.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гайдукова М.А.
Приказ 61/4
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка и спортивные игры»
5-9 классы основного общего образования
на 2024 - 2025 учебный год**

Составлена: Литвиновым Владимиром Валерьевичем,
учителем физической
культуры,
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Успенская средняя общеобразовательная школа».

Цель и задачи обучения курсу внеурочной деятельности

Цели:

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В учебном плане МБОУ «Успенская СОШ» на изучение курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» в 5-9 классе отведён 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику 34 учебных недели, поэтому рабочая программа рассчитана на 34 часа в год.

Формы работы с обучающимися:

- фронтальная,
- индивидуальная,
- коллективная,
- групповая.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание курса

- 1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры»** (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.
- 2. Элементы техники национальных видов спорта** (2 часа): русская лапта (5–7 классы), городки (8–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.
- 3. Оздоровительный бег** (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.
- 4. Современные оздоровительные системы физического воспитания** (4 часа): ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (8–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (8–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.
- 5. Адаптивная физическая культура** (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» (7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.
- 6. ОБЖ. Элементы единоборств** (3 часа) – виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств (5–7 классы).
- 7. Мини-футбол** (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.
- 8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол** (4 часа) – и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.
- 9. ОБЖ. Туризм** (5 часов) – Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Контроль и оценка планируемых результатов

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся,
- выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),
- результаты участия в соревнованиях.

Способы выявления промежуточных и конечных результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п. п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
2	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
3	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
4	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
5	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
6	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
7	Оздоровительный бег	1		
8	Оздоровительный бег	1		
9	Оздоровительный бег	1		
10	Оздоровительный бег	1		
11	Оздоровительный бег	1		
12	Оздоровительный бег	1		
13	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
16	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
17	Адаптивная физическая культура	1		
18	Адаптивная физическая культура	1		
19	Адаптивная физическая культура	1		
20	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
21	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
22	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
23	Мини-футбол	1		
24	Мини-футбол	1		

25	Мини-футбол	1		
26	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
27	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
28	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
29	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
30	ОБЖ. Туризм	1		
21	ОБЖ. Туризм	1		
32	ОБЖ. Туризм	1		
33	ОБЖ. Туризм	1		
34	ОБЖ. Туризм	1		
	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п. п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
2	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
3	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
4	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
5	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
6	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
7	Оздоровительный бег	1		
8	Оздоровительный бег	1		
9	Оздоровительный бег	1		
10	Оздоровительный бег	1		
11	Оздоровительный бег	1		
12	Оздоровительный бег	1		
13	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
16	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
17	Адаптивная физическая культура	1		
18	Адаптивная физическая культура	1		
19	Адаптивная физическая культура	1		
20	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
21	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
22	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
23	Мини-футбол	1		
24	Мини-футбол	1		

25	Мини-футбол	1		
26	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
27	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
28	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
29	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
30	ОБЖ. Туризм	1		
21	ОБЖ. Туризм	1		
32	ОБЖ. Туризм	1		
33	ОБЖ. Туризм	1		
34	ОБЖ. Туризм	1		
	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п. п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
2	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
3	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
4	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
5	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
6	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
7	Оздоровительный бег	1		
8	Оздоровительный бег	1		
9	Оздоровительный бег	1		
10	Оздоровительный бег	1		
11	Оздоровительный бег	1		
12	Оздоровительный бег	1		
13	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
16	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
17	Адаптивная физическая культура	1		
18	Адаптивная физическая культура	1		
19	Адаптивная физическая культура	1		
20	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
21	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
22	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
23	Мини-футбол	1		
24	Мини-футбол	1		

25	Мини-футбол	1		
26	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
27	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
28	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
29	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
30	ОБЖ. Туризм	1		
21	ОБЖ. Туризм	1		
32	ОБЖ. Туризм	1		
33	ОБЖ. Туризм	1		
34	ОБЖ. Туризм	1		
	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п. п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
2	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
3	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
4	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
5	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
6	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
7	Оздоровительный бег	1		
8	Оздоровительный бег	1		
9	Оздоровительный бег	1		
10	Оздоровительный бег	1		
11	Оздоровительный бег	1		
12	Оздоровительный бег	1		
13	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
16	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
17	Адаптивная физическая культура	1		
18	Адаптивная физическая культура	1		
19	Адаптивная физическая культура	1		
20	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
21	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
22	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
23	Мини-футбол	1		

24	Мини-футбол	1		
25	Мини-футбол	1		
26	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
27	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
28	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
29	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
30	ОБЖ. Туризм	1		
21	ОБЖ. Туризм	1		
32	ОБЖ. Туризм	1		
33	ОБЖ. Туризм	1		
34	ОБЖ. Туризм	1		
	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п. п	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
2	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
3	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
4	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	1		
5	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
6	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	1		
7	Оздоровительный бег	1		
8	Оздоровительный бег	1		
9	Оздоровительный бег	1		
10	Оздоровительный бег	1		
11	Оздоровительный бег	1		
12	Оздоровительный бег	1		
13	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
15	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
16	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1		
17	Адаптивная физическая культура	1		
18	Адаптивная физическая культура	1		
19	Адаптивная физическая культура	1		
20	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
21	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
22	ОБЖ. Элементы единоборства	1		
23	Мини-футбол	1		

24	Мини-футбол	1		
25	Мини-футбол	1		
26	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
27	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
28	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
29	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	1		
30	ОБЖ. Туризм	1		
21	ОБЖ. Туризм	1		
32	ОБЖ. Туризм	1		
33	ОБЖ. Туризм	1		
34	ОБЖ. Туризм	1		
	Итого	34		

Лист корректировки

[illegible]