

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет Администрации Заринского района по образованию и делам**

**молодежи**

**МКОУ "Стародраченинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

---

протокол №10 от «28»  
082023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ  
«Стародрачёнинская с.о.ш.»

---

Сентякова А.А.  
приказ №110 от «28» 082023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2724856)

**Курса внеурочной деятельности «Двигательная активность»**

для обучающихся 5 класса

Стародраченино 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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 программы по курсу 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - 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;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО  
МАТЕРИАЛА  
Группа ОФП**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Всего	34

## Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. История развития физической культуры в России (СССР). Физиологические особенности собственного организма.	1
2	Легкая атлетика	Виды стартов. Старт с опорой на одну руку. Ускорения. Бег 500-1000 м. Метание малого мяча с разбега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1
3	Легкая атлетика	Беговые упражнения . Бег 6 мин (без учета времени)	1
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 2000 м.	1
5	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Пряжки на скакалке. Развитие скоростных качеств.	1
6	Легкая атлетика	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Подтягивание. Многоскоки. Эстафеты.	1
7	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. История волейбола. Техника передвижений, стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1
8	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками. Челночный бег 4*9м. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
9	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
10	Волейбол	Прием мяча снизу. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с мячом и элементами волейбола.	1

11	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача	1
12	Волейбол	Передача мяча через сетку. Эстафета. Игра в волейбол.	2
13	Волейбол	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	2
14	Волейбол	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Передача мяча через сетку. Эстафета.	1
15	Волейбол	Игра в волейбол.	2
16	Баскетбол	Техника передвижений, стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1
17	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол	1
18	Баскетбол	Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.	1
19	Баскетбол	Ловля и передача мяча (техника). Ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1
20	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо Ведение мяча с изменением направления.	1
21	Баскетбол	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Ловля и передача мяча.	1
22	Баскетбол	Отработка всех приемов: ведение, выбивание, передвижение. Учебная игра	1
23	Баскетбол	Отработка броска одной рукой по кольцу. Игра в баскетбол.	1
24	Баскетбол	Игра в баскетбол.	2
25	Гимнастика	Основы знаний. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров.	1
26	Гимнастика	Эстафеты с гимнастическими обручами, мячами, скакалками. Мост из положения стоя	2
27	Гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
28	Гимнастика	Акробатические соединения (из разученных элементов). Эстафеты.	1
29	Гимнастика	Полоса препятствий.	1

## **Содержание курса**

### **Раздел «Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности»**

Программный материал по данному разделу можно освоить в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Раздел «Легкая атлетика»**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Раздел «Волейбол»**

Игра по правилам.

### **Раздел «Баскетбол»**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Малые мячи;  
Маты;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### **Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

### **Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).