

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
НОВОБУРАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МОУ "СОШ п. ДИНАМОВСКИЙ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

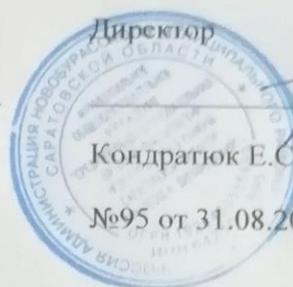
МО «Естественно-научного цикла»
Зам.директора по УВР

№1 от 31.08.2023 г.

Кротова

Кротова Н.В.

№1 от 31.08.2023г.



№95 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре 1-11 классы

п. Динамовский, 2023

Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на обучающихся 1 – 11 классов. Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Здоровье детей, подростков, молодежи – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем.

Программа направлена на привлечение всех участников образовательных отношений к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных видов спорта (**легкая атлетика, волейбол, баскетбол, мини-футбол**); формирование у подрастающего поколения бережного, ответственного и компетентного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, развитию культуры безопасной жизнедеятельности.

Цель программы:

Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирование у них здоровьесберегающего мышления и интереса к физической культуре и спорту, их успешная социализация посредством вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность школы и разнообразные культурно-образовательные события.

Задачи программы:

1. Вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.
2. Пропаганда ценностных ориентаций, эстетических идеалов и основных идей современной физической культуры, спорта, здорового образа жизни.
3. Овладение школьниками приемами поисковой, исследовательской и проектной деятельности.
4. Приобретение конкретных знаний и умений, навыков межличностного взаимодействия и общения.
5. Формирование спортивных команд по видам спорта, участие в образовательных проектах, спортивных играх, соревнованиях различных уровней.
6. Инициирование социальной активности участников образовательных отношений (обучающихся, родителей, педагогов, социум) в различных видах совместного досуга.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени начальной, основной и средней школы и рассчитана на школьников:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- желающих развить свои знания и умения в области исследовательской и проектной деятельности;
- принимающих и реализующих ценности здорового и безопасного образа жизни;

Реализация программы на ступени начального общего образования позволяет сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового

образа жизни, научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

На ступени основного общего образования программа помогает в формировании мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере здорового образа жизни и в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования, включению обучающихся в процессы общественной самоорганизации, формированию партнерских отношений с родителями.

На уровне среднего общего образования программа позволяет вовлечь обучающегося в процессы самопознания, самопонимания, содействует в соотнесении представлений о собственных возможностях, интересах, ограничениях с запросами и требованиями окружающих людей, общества, государства, помогает в личностном самоопределении, проектировании индивидуальных образовательных траекторий, овладении социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями. Мышление в судейской и инструкторской практике, арбитраж дает обучающимся возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между людьми.

Реализация программы осуществляется по видам спорта и позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессах специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Особенность программы заключается в организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых урочная и внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Заключительная часть занятия используется для подведения итогов, рефлексии.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения обучающимися программы:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных

знаний и имеющегося опыта;

- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Список литературы

1. Лях В. И., Зданевич А. А. / Под. общ. ред. Лях В. И. Учебное пособие. Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
4. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, М.: Просвещение», 2011 год.
Для учителя
5. Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. Основы методики физического воспитания школьников.
6. А. В. Погодаев. Настольная книга учителя физической культуры.
7. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК.. Энас, 2005 г.
8. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. М.: Академия, 2001 г.
9. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. М.: Энас, 2005 г .
Для учащихся
10. В. И. Лях. Учебник. Физическая культура. 5-9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.
11. М. Я. Виленский. Учебник. Физическая культура. 5 -9 класс. М.: Просвещение, 2009 г.

**Календарно-тематическое планирование в рамках внеурочной деятельности
«ОФП» 2,3,4 классы**

№п/п	Тема	Подвижные игры	Дата (план)	Дата (факт)	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам			
2	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры	Пятнашки Метко в цель			
3	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет			
4	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Метко в цель Слушай сигнал			
5	Лазанья и перелазанья	По местам			
6	Упражнения со скакалкой	Салки в приседе			
7	Упражнения с волейбольными мячами	Салки			
8	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Мяч водящему			

9	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Мяч в корзину			
10	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Попади в обруч			
11	Эстафеты с мячом	Попади в обруч			
12	Пионербол. Техника безопасности Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Мяч ловцу			
13	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину			
14	Бег с ускорением от 10 до 15м Игры с элементами легкой атлетики	Два мороза			
15	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	Метко в цель			
16	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра: Русская лапта	Кто дальше			
17	Игры и эстафеты	Точный расчет			

**Календарно-тематическое планирование в рамках внеурочной деятельности
«Мини-футбол» 1-4 классы**

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечания
------	--------------	--------------	-------------	-------------	------------

1-2	Правила ТБ на занятиях по футболу. Техника передвижения игрока. Ведение мяча. Удары и остановки мяча. Учебная игра.	2			
3-4	Техника передвижения игрока. Ведение с поворотом на 360. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование мячом ногами. Упражнения в кругу. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	2			
5-6	Техника передвижения игрока. Упражнения для вратаря. Упражнения для нападающих. Упражнения для защитников. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	2			
7-8	Техника передвижения игрока. Эстафета с обводкой препятствий. Удары по мячу после отскока от земли. Ведение мяча с ускорением. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	2			
9-10	Техника передвижения игрока. Встречная эстафета с ведением мяча. Удары по летящему мячу. Передачи мяча в парах. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	2			
11-12	Техника передвижения игрока. Эстафета с обводкой стоек. Удары по мячу на месте и в движении. Отбор мяча. Передачи мяча между стойками. . Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	2			
13	Техника передвижения игрока. Эстафета с ведением мяча по кругу. Обманные движения (финты) . Удары по мячу головой. Передачи мяча в парах. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	1			
14-15	Техника передвижения игрока. Ведение и передачи мяча в парах. Удары по воротам изученными способами. Произвольное жонглирование мячом. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	2			
16-17	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	2			

Календарно-тематическое планирование в рамках внеурочной деятельности 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
	Знания о физической культуре 1 час				
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1			
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
5	Физическое развитие человека.	1			
	Спортивные игры (баскетбол) 10 часов				
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1			
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1			
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1			

10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1			
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1			
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1			
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1			
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1			
	Гимнастика 4 часа				
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.				
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1			
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1			
19	Упражнения на развитие быстроты. Гимнастические эстафеты.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
20	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.	1			
	Спортивные игры (волейбол) 10 часов				
21	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			

	Волейбольные эстафеты.				
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1			
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты	1			
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1			
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1			
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1			
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1			

33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1			
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			

Календарно-тематическое планирование в рамках внеурочной деятельности 6,7,8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
	Знания о физической культуре 1 час				
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1			
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
5	Физическое развитие человека.	1			
	Спортивные игры (баскетбол)10 часов				
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1			
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1			
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднятие туловища.	1			

10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1			
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1			
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1			
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1			
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1			
	Гимнастика 4 часа				
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.				
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1			
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1			
19	Упражнения на развитие быстроты. Гимнастические эстафеты.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
20	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.	1			
	Спортивные игры (волейбол) 10 часов				
21	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			

	Волейбольные эстафеты.				
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1			
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты	1			
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1			
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1			
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1			
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1			

33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1			
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			

Календарно-тематическое планирование в рамках внеурочной деятельности 9,10,11 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
	Знания о физической культуре 1 час				
1	Техника безопасности. Достижения Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
2	Беговые упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1			
4	Упражнения на развитие ловкости. Прыжковые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
5	Физическое развитие человека.	1			
	Спортивные игры (баскетбол) 10 часов				
6	Упражнения на развитие силы. Баскетбольные эстафеты.	1			
7	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1			
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны	1			

	на гибкость, поднятие туловища.				
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Броски в кольцо.	1			
11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения	1			
12	Упражнения на развитие выносливости. Баскетбольные эстафеты	1			
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1			
14	Упражнения на развитие быстроты. Игра в баскетбол.	1			
15	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1			
	Гимнастика 4 часа				
16	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.				
17	Упражнения на развитие силы. Гимнастические эстафеты.	1			
18	Упражнения на развитие выносливости. Гимнастические эстафеты	1			
19	Упражнения на развитие быстроты. Гимнастические эстафеты.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
20	Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений.	1			
	Спортивные игры (волейбол) 10 часов				

21	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1			
22	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
23	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1			
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Волейбольные эстафеты.	1			
25	Упражнения на развитие ловкости и силы. Волейбольные эстафеты.	1			
26	Упражнения на развитие выносливости. Волейбольные эстафеты	1			
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1			
28	Упражнения на развитие силы и выносливости. Игра в волейбол.	1			
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. Игра в волейбол.	1			
30	Упражнения на развитие ловкости. Беговые упражнения. Соревнование.	1			
	Знания о физической культуре 1 час				
31	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
	Легкая атлетика 3 часа				
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. Сдача нормативов ГТО	1			

33	Упражнения на развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО	1			
34	Контрольные упражнения. Сдача нормативов ГТО.	1			