

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Идринского района
МКОУ Никольская СОШ

РАССМОТРЕНО
на МС

Кулакова И.В.
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Глазырин Р.А.
Приказ №111/01-03
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Физкультура для всех»
5-9 КЛАССЫ**

Пояснительная записка:

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МКОУ Никольской СОШ.

Цель:

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;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у 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 предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физкультура для всех» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из классов, всего 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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.

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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2. Смысло-образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3. Разрешение конфликтов

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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Содержание программы:

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприсяду, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, запрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Тематическое планирование.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Физкультура для всех» для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых ориентиров воспитания обучающихся ООО:

- 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.

Календарно тематическое планирование 5-9 классы:

№	Тема	Кол-во часов	ЦОР
1	Баскетбол	12	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
2	Волейбол	12	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
3	Футбол	10	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
	Итого	34	

Поурочное планирование:

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	История развития баскетбола.	Словесный метод	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
2.	Правила мини - баскетбола	Словесный метод	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
3.	История возникновения волейбола.	Словесный метод	1	http://school-collection.edu.ru
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
5.	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
6.	Ведение мяча правой, левой	Словесный	1	http://eor-np.ru/

	рукой. Ведение мяча с разной высоты отскока.	метод Наглядный метод Практические методы		http://www.dic.academic.ru/
7.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
8.	Передача одной рукой от плеча, двумя-от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
9.	Бросок мяча после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
10.	Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1x1. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
11.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Позиционное нападение(5:0) без смены мест. Нападение быстрым прорывом (1:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
12.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/

13.	Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
14.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
16.	Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
17.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
18.	Прямой нападающий удар. Групповые и тактические действия.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru /
19.	Групповые и тактические действия. подача мяча.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
20.	Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Верхняя подача	Словесный метод Наглядный	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/

	мяча.	метод Практические методы		
21.	Передача мяча в прыжке. Игра по упрощённым правилам.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
22.	Игра по правилам.	Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
23.	Игра по правилам.	Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
24.	Упражнения для развития физических способностей: Скоростных, силовых, выносливости.	Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
25.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно-силовых.	Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
26.	Упражнения для развития физических способностей: Координационных, скоростно-силовых.	Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
27.	Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание.	Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
28.	Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на голове, стойка на руках.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
29.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
30.	Пробегание отрезков 40, 60м.	Практические	1	http://eor-np.ru/

	Кросс 500- 2000м.	методы		http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
31.	Опорные и простые прыжки с мостика. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.dic.academic.ru/
32.	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.Устранение ошибок.Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/
33.	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.Устранение ошибок.Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://school-collection.edu.ru
34.	Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.Устранение ошибок.Игра в баскетбол. Разбор ошибок.	Словесный метод Наглядный метод Практические методы	1	http://eor-np.ru/ http://www.dic.academic.ru/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ
И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

<http://eor-np.ru/>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.dic.academic.ru/>