

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»
Михайловского района Алтайского края

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей художественно-прикладного и
здоровьесберегающего цикла
протокол №1 от 29 августа 2023 г.

Выписка из основной образовательной программы основного общего
образования

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
для основного общего образования
срок освоения программы: 5 лет (5-9 классы)

Составитель: Климова Е.И.,
Шатов Ю.В.
учителя физической культуры

Выписка верна: 29.08.2023г.

Директор школы: М.Э. Гартман

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 238 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 «А» классе 34 часа (1 час в неделю), 6 «Б» классе -34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 «А» классе – 34 часа (1 час в неделю), 9 «Б» классе -34 часа (1 раз в неделю).

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» по внеурочной деятельности

Цель программы: Продолжить обучение учащихся спортивной игре футбол.
Подготовить учащихся к сдаче норм ГТО.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры;
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие учащимся организаторских навыков.

Формы учёта рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией (инициирование обсуждения, высказывание своего мнения, выработка своего отношения);

- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, решения «кейсовых» задач, групповой работы и т.п.
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, с целью приобретения навыков самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, а также аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Место учебного предмета по внеурочной деятельности в учебном плане

В 5-9 классах на изучение курса отводится 6 часов в неделю, в каждом классе по 1 часу. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

УМК учебного предмета для педагога

Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы М.Я. Виленский, Москва, «Просвещение» 2022 г.

Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, Москва «Просвещение»

«Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение» 2014 г.

«Физическая культура» методические рекомендации, 5-6-7 классы, Москва, «Просвещение» 2014 г.

УМК учебного предмета для обучающихся

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
www.school.edu.ru

Российская электронная школа (resh.edu.ru)

uchi.ru — интерактивная образовательная онлайн платформа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности.

- Режим дня и его значение для учащихся школы, составление индивидуального режима дня;

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке.

Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов), Остановки и удары по мячу (на месте), в движении, правила игры в мини-футбол.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение Модуль «Спорт» и Модуль «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов углубленного освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты

К концу обучения курса обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения
- демонстрировать технические действия в спортивных играх
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега)
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

- сдавать нормативы ГТО по ступеням

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.1	Правила игры в футбол Знания о ГТО	0,5				(uchi.ru)
1.2	Классификация и терминология технических приёмов футбола.	0,5				(school-collection.edu.ru);
Итого по разделу		1				
2.1	Понятие «техническая подготовка», «тактическая подготовка». Правила проведения ГТО	1				(school-collection.edu.ru);
Итого по разделу:		1				
3.1	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1				(school-collection.edu.ru) www.school.edu.ru .
3.2	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1		1		(school-collection.edu.ru);
3.3	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1		(resh.edu.ru) www.school.edu.ru
3.4	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического	1		1		

	футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).					
3.5	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	28		28		(resh.edu.ru) (uchi.ru).
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка					
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.					
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м					
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м					
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
13	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					

24	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
25	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
26	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
Общее количество часов по программе		34		31	

Аннотация
рабочей программы по внеурочной деятельности
«Физическая культура»
5-9 классы
2023-2024 учебный год

НАЗВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

СРОК, НА КОТОРЫЙ РАЗРАБОТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа разработана на 1 год

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми

компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, «34 часа (1 час в неделю), в 6 «А» классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 «Б» классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 «А» классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9«Б» классе – 34 часа (1 час в неделю).

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГА

ФОП-федеральные образовательные программы

Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы М.Я. Виленский, Москва, «Просвещение» 2022г.

Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2022 г.

«Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы, Москва, «Просвещение 2014 г.

«Физическая культура» методические рекомендации, 5-6-7; 8-9 классы, Москва, «Просвещение» 2014 г.

УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (www.school.edu.ru); (www.edu.ru).
- «Учи.ру» — интерактивная образовательная онлайн платформа (uchi.ru)
 - (resh.edu.ru)

