

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
(МБОУ СОШ №6)**

Утверждено

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 № 385-О

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
на 2023-2024 учебный год**

г. Радужный

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спорт это жизнь» предназначена для обучающихся 5 классов. Программа курса составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями), а также с учетом федеральной рабочей программы по обществознанию для 5–9 классов образовательных организаций и рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №6.

Актуальность программы: заключается в том, что в современных условиях она развивает и закрепляет интерес учащихся к спорту. Программа направлена на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, а также на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, созданию условий для их развития, укреплению психического и физического здоровья.

Цель курса: повышение уровня разносторонней физической подготовленности учащихся с учётом особенностей здоровья детей региона, приравненного к Крайнему Северу. Подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности во Всероссийском Комплексе ГТО.

Задачи курса

научить школьников:

- учащийся приобретет навык в выполнении легкоатлетических упражнений разной сложности;
- приобретет навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- получит развитие интереса к физической культуре, её методам и средствам, как пути к здоровому образу жизни; приобретет знания, умения, навыки по предмету.
- приобретет потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Взаимосвязь с рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 6, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагога, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит спортивно - оздоровительную направленность, что позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне основного общего образования:

- укрепит здоровье и закалит организм, будет содействовать правильному физическому развитию; повысит уровень общефизической подготовленности;
 - получит развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования двигательного навыка.
 - будет развивать креативное мышление и творческий подход.
 - будут сформированы такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе, воспитание культуры здорового образа жизни.
- Программа курса внеурочной деятельности «Спорт это жизнь» составлена на один год обучения в 5 классе, объем программы 34 ч (1 ч в неделю).

Содержание курса программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

Тема 1.1 Страницы истории.

История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения. Роль российских спортсменов в развитии олимпийского движения.

Тема 1.2 Познай себя

Росто - весовые показатели. Психологические особенности возрастного развития. Управление собой. Влияние физических упражнений на основные системы организма

Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни.

Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни. Режим питания. Самостоятельные занятия. Личная гигиена, гигиена тела. Закаливание. Вредные привычки.

Тема 1.4 Самоконтроль. Первая помощь при травмах

Контроль. Дневник самоконтроля. Оказание помощи при кровотечениях, вывихе, переломе. Солнечный и тепловой удары.

Раздел 2. Физическая подготовка (в процессе занятий)

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения.

Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с эспандером, с весом собственного тела, с резиновой лентой, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки и много скоки. Метания в цель и на дальность различных мячей из разных положений (теннисные мячи, утяжеленные мячи). Метания слабой и сильнейшей рукой; Игры и эстафеты с элементами метаний; Метания по подвижным целям; Метания и толкания набивного мяча весом 1 кг.

Упражнения для развития скоростных способностей. Эстафеты с бегом на короткие дистанции. Старты из различных положений (высокий,

низкий с вариантами, стоя спиной в направлении бега, сидя лицом в сторону бега, сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине). Бег с ускорением 30-60м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития координационных способностей. Различные варианты челночного бега 3x10м, 4x9. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно. Специальные полосы препятствий. Дистанция бега от 60 до 100 м. Барьерный бег. Преодоление барьера с места, с шага, с разбега. Прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением и уменьшением дальности прыжка. Метания различных предметов из разных и.п. в цель и на дальность двумя руками. Метание набивных мячей (снизу, сверху, назад через голову, сидя ноги врозь).

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Техника спринтерского бега.

Установка стартовых колодок; Выход со старта без команды. То же по команде. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Бег с ускорением до 40м; Бег на 60м. Бег на 60м в среднем темпе. Бег на 60м на результат. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов расстановки стартовых колодок.

Тема 3.2. Техника эстафетного бега.

Передача палочки правой и левой рукой на месте. То же с имитацией движений рук при беге на месте. То же в ходьбе. в медленном беге. Старт с опорой на одну руку по прямой. То же при повороте перед выходом на прямую. То же на прямой при входе в поворот. Передача эстафеты при беге по прямой в 20 метровой зоне. То же перед выходом из поворота. То же перед входом в поворот. Передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. То же с пробеганием всех этапов. Передача эстафеты в парах с ускорением 20-30м. Эстафеты 4x25м, на прямой, на повороте. Эстафеты 4x50, 4x100

Тема 3.3. Техника длительного бега.

Бег по среднепересеченной местности. Бег в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции. Бег по стадиону 1000м; 1500м, 2000м. Техника бега на 1-2км.

Тема 3.4. Техника прыжка в длину с разбега.

Отталкивание с шага. Прыжок в «шаге» с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3х шагов. Пробежка по разбегу с обозначением отталкивания. Прыжки с 5 шагов. с 7 – 15 шагов. Прыжки в длину с разбега.

Тема 3.5. Техника прыжка в высоту с разбега.

Махи ногой на месте и с подскоком. То же с выносом рук. Прыжок вверх с выносом шага. То же с 3х – 11ти шагов. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Прыжок вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 360гр. Прыжок вверх с 3 шагов с поворотом на 90. То же с поворотом на 180. Бег под углом 15-40гр. Выведение таза вверх, лежа на спине. Прыжок с места толчком двух ног. Бег по кругу радиусом 8-10м. Прыжки в беге по кругу на каждый 4-5й шаг. Бег по кругу с постепенным уменьшением его радиуса. Бег по прямой с переходом на дугу.

Тема 3.6. Техника метания в цель и на дальность.

Метания в баскетбольный щит с места. То же с 1-5 шагов разбега. Метания с места в обруч (круг), расположенный на площадке. То же с 1-5 шагов. Метание мяча с места. То же с 1-4 шагов. Отведение метаемой руки на месте и в движении. Скрестный шаг на месте. То же в сочетании со стопорящим шагом. Метание с 4 бросковых шагов. Предварительная часть разбега. Метание с укороченного разбега. Метание с полного разбега.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Контрольные испытания

Бег 30 метров на результат. Бег 60 метров на результат. Бег 1 км, 1,5 км, 2 км. Эстафетный бег 4x100, 4x400 на результат. Метание мяча на дальность, в цель. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Тема 4.2. Соревновательная деятельность

Соревнования в беге на короткие дистанции. Соревнования в беге на длинные дистанции. Соревнования в эстафетном беге. Соревнования по прыжкам в длину. Соревнования по прыжкам в высоту. Соревнования по метаниям. Посещение экскурсий в ДЮСШ.

Тема 4.3. ОФП

Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, скорости, силы).

Тема 4.4. Контрольное тестирование, сдача норм ГТО

Выполнение Государственных требований к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III степени. В образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Планируемые результаты освоения программы курса.

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий, в игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- 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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

- выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики).
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка	3		
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
1.2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
1.3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	Познавательная деятельность	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.	Двигательные умения и	27		

	навыки. Развитие двигательных способностей			
2.1	Бег на 60 м	3	спортивно-оздоровительная деятельность тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.2	Бег на длинные дистанции 1,5 (2) км	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.4	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.7	Прыжок в длину с разбега	2	практическое занятие, тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.9	Метание мяча 150 г на дальность	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.10	Бег на лыжах	4	Познавательная деятельность, практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/

2.11	Стрельба из пневматической винтовки	2	Познавательная деятельность, практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2	практическое занятие	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
3.	Спортивные мероприятия	4		
3.1	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы	2	Тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
3.2	Тестирование «Мы готовы к ГТО!»	2	Тестирование	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
Итого:		34		