

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МР Буздякский район

МОБУ СОШ с.Кузеево

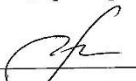
РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО


Бадертдинова Л.Р.
Протокол №1
от «29» 08. 2025 г.

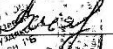
СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР


Гареева М.Р.
Протокол № 1
от «29» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы


Ахъяржанова А.Ф.
Приказ № 38
от «29» 08. 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

для обучающихся 5-6 классов «Подвижные игры», 7-8 классов –«Общая физическая подготовка», 9 классов –«Мы – спортсмены»

Составитель: Миннигалин Рустам Ямгетдинович,
учитель физической культуры

с.Кузеево 2025

1. Пояснительная записка

Данная программа является модулем спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в 5-6 классах. Программа рассчитана на **34 часа в 5 - 6 классах (1 раз в неделю)**. Основным видом деятельности данного направления является двигательная активность школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В школе приходится подолгу работать сидя, сохранять на уроке неподвижность. Такая статистическая нагрузка трудна для детей в силу особенностей их физиологического развития. В результате у детей понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, нарушается осанка, ухудшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы. А, значит ослабляется организм в целом.

Детские психиатры, сталкиваясь с отклонениями в психике ребенка, нередко ставят диагноз: «не доиграл в детстве». Известно даже такое выражение: «игровая дистрофия детей». Непринужденная атмосфера совместного общения и радости во время игры является мощным терапевтическим фактором. Игрой можно диагностировать и познать ребенка, игрой можно одобрить и ободрить. С помощью игры можно корректировать личностные качества и просто радовать детей.

При регулярном выполнении реципрокных движений образуется и миллиенизуется большое количество нервных путей, связывающих полушария головного мозга, что обеспечивает развитие психических функций. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Кроме того, выразительные движения являются неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека, так как нет такой эмоции, переживания, которые бы не выражались в телесном движении. В результате дети лучше чувствуют и осознают свое тело, свои чувства и переживания, могут более адекватно их выразить, что создает дополнительные условия для развития.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является:

- формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности в подвижных играх,
- формирование межполушарного взаимодействия ВПФ у младших школьников.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

–укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

–совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

- развитие пространственных представлений;
- развитие двигательной сферы;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- повышение групповой сплоченности.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Перед играющими каждый раз ставятся образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения.

Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что учитель, используя показ и различные наглядные пособия, помогает более отчетливо понять игровую задачу и её условия.

Реализуя **принцип систематичности и последовательности** в процессе обучения данная программа, исходит из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Следуя **принципу доступности**, упражнения подобраны по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями пятиклассников.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путём повторений доводится до прочного навыка. Кроме дидактических принципов спортивной игры соблюдаются и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и оптимальных нагрузок.

На каждом занятии закладывается основа для формирующего воздействия на ряд психических сфер и создаются условия для расширения межфункционального взаимодействия и образования новых психологических и функциональных систем.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

В итоге по окончании программы учащиеся:

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- познакомятся с организацией и проведением подвижных игр; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Собственно подвижные игры представляют собой сознательную инициативную подвижную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро бежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать соперника или убежать от него и т.д.)

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Двигательный опыт у младших школьников очень мал, поэтому вначале проводятся несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр идёт постепенный переход к более сложным, постепенно повышаются требования к координации движения, поведению играющих, к проявлению коммуникативных качеств каждым участником игры.

Объяснять правила игры младшим школьникам

надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях всё изложенное руководителем.

3. Содержание курса.

Народные игры с элементами обще развивающих упражнений

«Следи за сигналом». Играющие делятся на четыре команды (равные). Четыре расставленные скамейки образуют стороны большого квадрата. Каждая команда становится перед своей скамейкой. В середине квадрата стоит учитель (водящий, который подаёт различные сигналы руками, флажками). На каждый из сигналов играющие должны ответить определённым, заранее обусловленным, действием. *Например*, руки на поясе – все должны сесть на свои скамейки. Команда, участники которой сделают это быстрее, получает одно очко.

Возможны следующие сигналы: «руки вперёд» - все становятся на скамейку; «руки в стороны» - игроки оббегают вокруг своей скамейки; «руки вверх» - игроки прыгают через скамейку.

«Вызов номеров». Игроки делятся на две равные команды, которые стоят в строю в одну шеренгу на расстоянии 4-5 метров одна от другой. В шеренгах производится расчёт по порядку, и каждый запоминает свой номер. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например, «десятый». По этому сигналу десятые номера в обеих командах должны сразу принять упор лёжа сзади. Команда, участник которой сделает это быстрее, получает одно очко. Номера называются в разном порядке. Команда победительница определяется по наибольшей сумме очков.

Задания можно видоизменять: вызванные номера должны обежать свою шеренгу и встать на своё место; присесть и т.д.

Развитие силы:

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды и становятся в одну шеренгу на расстоянии 2-3 метра одна от другой. Каждый участник сгибает в колене ногу и берёт её двумя руками за голеностопный сустав. По сигналу команды сближаются и стараются по возможности быстрее вывести соперника из равновесия. Участник, опустивший хотя бы одну руку, считается побеждённым и должен тот час же принять упор присев. Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут в упоре присев.

Народные игры с развитием прыгучести:

«Чехарда». Игроки делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны на расстоянии 3-4 метров одна от другой. Впереди каждой колонны проводится стартовая черта. Направляющие выходят вперёд и принимают упор присев «округлив спину» и наклонив голову вперёд. По сигналу учителя игроки бегут вперёд и выполняют прыжки ноги врозь через партнёра. После этого они сменяют друг друга. Партнёры бегут назад к своим колоннам, касаются рукой очередных игроков, которые бегут вперёд и выполняют тоже, что и предыдущие. Эстафета заканчивается, когда все игроки перепрыгнут друг друга. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Народные игры с элементами развития скоростных качеств:

«Встречная эстафета». В игре участвуют 2-3 команды, каждая из которых делится пополам. Обе половины каждой из команд становятся одна против другой в колонны по одному, на расстоянии не менее 5-ти метров. Перед первыми номерами во всех колоннах проводится стартовая черта. По сигналу первые номера бегут вперёд к противоположным колоннам. При передаче эстафеты участники должны пожать друг другу руки. Эстафета заканчивается, когда все участники перебегут на противоположную сторону и встанут в том же порядке, как и перед началом эстафеты.

«Встречная эстафета с обручем». Исходное положение играющих команд то же, что и в предыдущей эстафете. Первые номера в каждой команде получают по гимнастическому обручу (или другой снаряд). По команде первые номера бегут навстречу друг другу, меняются обручами, после чего пролезают в обруч и продолжают движение вперёд. Добежав до стартовой черты, занимающиеся отдают обруч вторым номерам в своих колоннах и становятся сзади колонны. Движение вперёд начинают следующие игроки и т.д. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Интересен вариант эстафеты, в которой игроки во время бега катят перед собой.

Народные игры с элементами развития координации движений:

«Гонка мячей над головой». Играющие делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному параллельно друг другу. Игроки в командах стоят на расстоянии вытянутой руки. У впереди стоящих в колонне по мячу. По сигналу впереди стоящие

игроки передают мяч над головой, стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч сзади стоящим и так до конца колонны. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит вперёд и становится первым. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернётся на своё место. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Передача мячей под ногами». Игроки делятся на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на своё место и передать его дальше.

Вариант: первый в колонне над головой, второй под ногами, третий над головой и т.д.

Народные игры с метанием на дальность и в цель:

«Лапта». В игре участвуют две команды по 5-9 человек. Для игры требуется ровная площадка размером 40х30м. Отступая на 3м от коротких линий поля, проводят линии города и кона. На расстоянии 1,5м от линии города, с правой стороны площадки, чертят линию пригорода длиной 3м. Линии города, кона и пригорода отмечают по концам флажками. Принадлежности для игры: малый резиновый мяч, лапта, нарукавные отличительные повязки, 6 флажков. Перед игрой (по жребию) одна команда (бьющая) идет за линию города, другая команда (полевая) располагается на площадке в произвольном порядке. По сигналу первый по очереди игрок из бьющей команды, встав за линией пригорода, ударяет лаптой по мячу, направляя его в поле. Если удар был хороший и мяч полетел далеко, то пробивший игрок, оставив лапту, делает перебежку через поле за линию кона и обратно за черту города. Если же удар вышел слабым и мяч упал неподалеку, то игрок ждет хорошего удара следующего за ним игрока и тоже бежит с ним вместе. Игроки команды поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха или схватить мяч с земли и попасть им в кого-нибудь из пробегающих игроков команды города. Пойманная «свеча» дает игрокам поля бесспорное право перейти в город; другая команда становится в этом случае командой поля. Если кому-нибудь из полевых игроков удастся попасть мячом в пробегающего игрока бьющей команды, все игроки поля должны быстрее убежать в город, так как игроки бьющей команды могут схватить и в свою очередь попасть им в любого игрока поля, не успевшего убежать за черту города и т.д. Задача бьющей команды – подольше поводить по полю противника, а противник должен стараться поскорее сменить команду бьющих. Каждый игрок команды бьющих, благополучно сделавший перебежку от города до конца и обратно за городскую черту, получает для своей команды очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает.

Правила:

1. Каждый игрок бьющей команды может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он лаптой по мячу или промахнулся. Право на второй удар и на дальнейшие он получает каждый раз после того, как сбегает за линию кона и вернется в город, не будучи задетым мячом.
2. Совершать перебежки можно сразу двум или трем игрокам.
3. Для обратных перебежек с линии кона до города игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента. Выбегать в этом случае с линии кона разрешается после очередного удара с линии пригорода.
4. Игроки полевой команды имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому.
5. Игрокам полевой команды запрещается мешать пробегающим (вставать на пути, задерживать).
6. Пробегающим запрещается пересекать боковые линии площадки.
7. Мяч, нарочно отбитый игроком за границы поля, не засчитывается, и удар выполняется вновь.

«Выбей мяч». Посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. По сигналу учителя, игроки, не заходя за стартовую линию, бросают теннисные мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к команде соперников. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой команды. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Игроки одной команды подбирают мячи другой команды.

Народные игры с элементами развития быстроты:

«Прыгающие воробышки». На полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий – «кошка», которая встаёт в середине круга. Остальные – «воробьи», находятся вне круга. По сигналу учителя воробьи начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится на скамейку рядом с кругом. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Пойманные кошкой, становятся воробьями, игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая поймать наибольшее число воробьёв. Кошка может ловить воробьёв только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах. Пробежавший через круг, считается пойманным.

«Салки». Игроки встают в колонну по одному и ставят руки на пояс впереди партнёра. Водящий (может быть с мячом в руках) находится в 2-3 шагах от направляющего колонны. Его задача «осалить» - замыкающего. Задача направляющего и остальных игроков – не дать это сделать. Если водящий в течение 1-2 минут не сумеет «осалить» замыкающего, то его заменяют новым участником. Разрывать колонну нельзя.

Календарно-тематическое планирование в 5 классе

Номера уроков	Наименования тем/ Дата	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме		Примечание
Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений				
1	«Вызов номеров» /	Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя, применять полученные умения в игре Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий Соблюдать правила игры.		
2	«Следи за сигналом» /			
3	«Игры с цифрами» «Башенка» /			
4	«Двигаемся по команде» «Четыре стихии» /			
Развитие силы				
5-6	«Бой петухов» /	Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.		
7-8	«Выполняй по хлопку» /			
Подвижные игры с развитием прыгучести				
9	«Чехарда» /	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
10-11	«Слепой и поводырь» /			
Подвижные игры с элементами развития скоростных качеств				
12	Встречная эстафета/	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
13-14	Круговая эстафета			
15	«Ковер-самолет»/			
16	«Путешествие друзей» /			
Подвижные игры с элементами развития координации движений				
17	«Гонка мячей над головой»/	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
18	«Передача мяча под ногами»			
19	Чередования изученных элементов/			
20-21	«Путешествие дружных паровозиков» /			
22	«Кораблик» /			
23	«Переход через болото» /			
Подвижные игры с метанием на дальность и в цель				

24	«Лапта» /	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
25	«Выбей мяч» /			
26	«Шумная комната» /			
27	«Найди свой квадрат» /			
Подвижные игры с элементами развития быстроты				
28-29	«Прыгающие воробышки» /	Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств		
30	«Здороваемся в парах» /			
31	«Салки»/			
32-33	«Салки»/			
итога			33часа	

Календарно-тематическое планирование в 6 классе

Номера уроков	Наименования тем / Дата	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме		Примечание
Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений				
1	«Вызов номеров» /	Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя, применять полученные умения в игре Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий Соблюдать правила игры.		
2	«Следи за сигналом» /			
3	«Игры с цифрами» «Башенка» /			
4	«Двигаемся по команде» «Четыре стихии» /			
Развитие силы(6часов 2часа в неделю по учебному плану)				
5-6	«Бой петухов» /	Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.		
7-8	«Выполняй по хлопку» /			
Подвижные игры с развитием прыгучести				
9	«Чехарда» /	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
10-11	«Слепой и поводырь»			
Подвижные игры с элементами развития скоростных качеств				
12	Встречная эстафета /	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжела-тельность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
13-14	Круговая эстафета/			
15	«Ковер-самолет» /			
16	«Путешествие друзей» /			
Подвижные игры с элементами развития координации движений				
17	«Гонка мячей над головой» /	Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
18	«Передача мяча под ногами»/			
19	Чередования изученных элементов/			
20-21	«Путешествие дружных паровозиков» /			
22	«Кораблик» /			
23	«Переход через болото» /			

Подвижные игры с метанием на дальность и в цель				
24	«Лапта» /	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять навыки коммуникативного общения при прохождении тренировочных дистанций. Этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		
25	«Выбей мяч» /			
26	«Шумная комната»/			
27-28	«Найди свой квадрат» /			
Подвижные игры с элементами развития быстроты				
29-30	«Прыгающие воробышки» /	Выполнять повороты направо налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления. Выполнять упражнения на скорость движения, моделировать физические нагрузки для развития быстроты. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств		
31	«Здороваемся в парах»/			
32-33	«Салки» /			
ИТОГО			33 часа	

6. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

- **Материально-техническое:**

1. Школьный стадион.

2. Спортивный зал.
3. Спортивные снаряды, маты, гимнастические стенки, скамейки, набивные мячи, теннисные мячи.
4. Диагностический нейропсихологический материал.

• **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Программы организации внеурочной деятельности. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М. Просвещение. 2021
2. Антонова С. Движение тела - движение мысли: нейропсихологическая коррекционно-развивающая программа.- М., 2022
3. Мирская Н. Целебная сила движений: физкультминутки и подвижные игры в школе. –М., 2006
4. Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько. М. «ВАКО» 2023 год
5. Спортивные игры. Методические указания. В.Б. Спектров. «Вацашкола»-М.,2023
6. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие.- М. 2022
7. Исаева С.А. Переменки и динамические паузы в школе: практическое пособие. - М. 2020

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Общей физической подготовке» для обучающихся 7-8 классов

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 5-8 классы. М. Просвещение, 2014.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты. Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты. Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты. Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Познавательные результаты. Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Регулятивные действия. Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Коммуникативные действия. Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Физическое совершенство

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса.

Легкая атлетика (8 часов – 7 класс, 10 часов – 8 класс).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (7 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.
3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (17 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

№/п	Тема занятий
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.

14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.
16	Эстафеты с элементами гимнастики.
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 5х5.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 5х5.
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

Календарно – тематическое планирование

по курсу «Общая физическая подготовка» для 7 класса

№/п	Тема занятий	Дата проведения занятий	Скорректировка даты
	Легкая атлетика-5 часов		
1	Вводное занятие. Низкие старты.		
2	Прыжковые упражнения.		
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.		
4	Метание мяча на дальность.		
5	Прыжковые упражнения.		
	Спортивные игры-4 часа		
6	Ловля и передача мяча на месте.		
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.		
8	Передача мяча в парах в движении.		
9	Учебная игра.		
	Гимнастика-7 часов		
10	Кувырки назад.		
11	Кувырки вперед и назад слитно.		
12	Упражнения на гибкость.		
13	Упражнения на перекладине.		

14	Упражнения со скакалкой.		
15	Гимнастическая полоса препятствий.		
16	Эстафеты с элементами гимнастики.		
	Спортивные игры- 13 часов		
17	Передача мяча в движении.		
18	Учебная игра 5х5.		
19	Эстафеты с элементами баскетбола.		
20	Учебная игра 5х5.		
21	Ведение мяча с броском по кольцу.		
22	Игра в «Школу».		
23	Передача мяча в парах в движении.		
24	Учебная игра 5х5.		
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.		
26	Учебная игра смешанными командами.		
27	Нижняя подача мяча через сетку.		
28	Игра в «Футбол».		
29	Игра в «Баскетбол».		
	Легкая атлетика-3 часов		
30	Прыжки в длину с места.		

31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		
	Беговые упражнения.		

Календарно – тематическое планирование

по курсу «Общая физическая подготовка» для 8 класса

№/п	Тема занятий	Дата проведения занятий	Скорректировка даты
	Легкая атлетика-5 часов		
1	Вводное занятие. Низкие старты.		
2	Прыжковые упражнения.		
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.		
4	Метание мяча на дальность.		
5	Прыжковые упражнения.		

	Спортивные игры-4 часа		
6	Ловля и передача мяча на месте.		
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.		
8	Передача мяча в парах в движении.		
9	Учебная игра.		
	Гимнастика-7 часов		
10	Кувырки назад.		
11	Кувырки вперед и назад слитно.		
12	Упражнения на гибкость.		
13	Упражнения на перекладине.		
14	Упражнения со скакалкой.		
15	Гимнастическая полоса препятствий.		
16	Эстафеты с элементами гимнастики.		
	Спортивные игры- 13 часов		
17	Передача мяча в движении.		
18	Учебная игра 5х5.		
19	Эстафеты с элементами баскетбола.		
20	Учебная игра 5х5.		
21	Ведение мяча с броском по кольцу.		

22	Игра в «Школу».		
23	Передача мяча в парах в движении.		
24	Учебная игра 5х5.		
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.		
26	Учебная игра смешанными командами.		
27	Нижняя подача мяча через сетку.		
28	Игра в «Футбол».		
29	Игра в «Баскетбол».		
	Легкая атлетика-5 часов		
30	Прыжки в длину с места.		
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».		
32	Беговые упражнения.		
33	Прыжковые упражнения.		
	Кроссовая подготовка.		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа создавалась на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. (М.: Просвещение, 2023г.).

В целях развития системы повышения уровня физической подготовленности обучающихся в образовательную деятельность включен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Кружок проводится раз в неделю - 32 часа в учебном году

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета (личностные, метапредметные)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;

- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Ученик получит возможность научиться:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Содержание учебного предмета

«Мы – спортсмены»

9 класс

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала**

№п/п	Вид программного материала/класс	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7
4.	Легкоатлетические упражнения	12
5.	Лыжная подготовка	5
	Итого	34

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Кружок	Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение игр Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	Рассказ, беседа, показ, просмотр видеофильмов, презентаций, проектная деятельность
Кружок	Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Беседа, рассказ, показ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность
Кружок	Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Утренняя гимнастика. Личная гигиена. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Зрение. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.	Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, проектная деятельность физические упражнения
Кружок	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические

	Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.	упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).	Инструктаж по технике безопасности, беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность
Кружок	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Беседа, рассказ, просмотр раздаточного материала, практическая деятельность, подвижные и спортивные игры, игровые задания, физические упражнения, соревновательная деятельность

Календарно-тематический план

«Мы – спортсмены»

9 класс

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала
		Легкая атлетика –5 часов	
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	
2	2	Метание мяча.	
3	3	Развитие выносливости	

4	4	Развитие выносливости.	
5	5	Прыжки в длину и в высоту.	
		Спортивные игры – 4 часа	
6	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.	
7	2	Бадминтон. Основы игры.	
8	3	Техника ударов.	
9	4	Передвижения по площадке	
		Гимнастика с элементами акробатики – 7 час	
10	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатические упражнения. Страховка и самостраховка.	
11	2	Нормы ГТО.	
12	3	Лазание по канату.	
13	4	Нормы ГТО	
14	5	Опорные прыжки.	
15	6	Силовая подготовка.	
16	7	Тесты ГТО	
		Лыжная подготовка - 5 часов	
17	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	
18	2	Коньковый ход.	
19	3	Коньковый ход.	
20	4	Одновременные лыжные ходы.	
21	5	Попеременные лыжные ходы.	
		Спортивные игры – 6 часов	
22	1	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками.	
23	2	Подачи в волейболе.	

24	3	Прямой нападающий удар.	
25	4	Тактические действия в волейболе.	
26	5	Волейбол по упрощенным правилам.	
27	6	Подвижные игры на основе волейбола.	
		Легкая атлетика - 7 часов	
28	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег.	
29	2	Метание мяча.	
30	3	Прыжки в высоту.	
31	4	Развитие выносливости	
32	5	Нормы ГТО	
33	6		
34	7		
Итого:	часов		

По программе:	34	-----	
