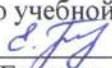


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ИВАНОВКА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАЙБУЛЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН

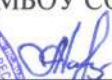
РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
Е.Ю.Шергазиева  
Протокол №1 от  
30.08.2023

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе

  
Гордеева Е.А.  
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ с.Ивановка

  
Атанов Т.К  
Приказ № 27 от  
31.08.2023



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Кусякаева С.В.  
учитель: физической культуры

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Ивановка, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-6, 7-9 классов.

### ***Направленность программы – физкультурно-спортивная***

#### ***Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования

- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ СОШ с. Ивановка

**Цель программы:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений *Задачи программы:*

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

**Виды деятельности:** комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

**Формы контроля:** практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

**Форма промежуточной аттестации:** защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

### **2.1 Планируемые результаты 5-6 классы.**

#### **Личностный результат:**

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к

- школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
  - проявляет стремление к самостоятельной работе;
  - самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

### **Метапредметный результат:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение

- монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
  - Способы развития физических качеств
  - Организация деятельности с учетом требований её безопасности
  - Умение контролировать скорость и расстояние при беге
  - Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
  - Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
  - Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
  - Необходимость отслеживания состояния здоровья
  - Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
  - Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
  - Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
- Предметный результат:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой,

форм активного отдыха и досуга; -Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; -Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.1 Планируемые результаты 7-9 классы.**

### **Личностные результаты:**

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

### **Метапредметный результат:**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**3.1 5-6 классы**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название раздела, тем</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Формы<br/>организации</b>                                        | <b>Вид<br/>деятельности</b>                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.                                                                                                                                                                                                                      | собрание,<br>коллективная<br>работа, подготовка<br>к работе         | Познавательная<br>деятельность<br>Проблемно -<br>ценностное<br>общение |
| 2                | Легкая атлетика<br>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка),<br>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.<br>Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола | лекция, творческая<br>работа, дискуссии,<br>игра                    | Просмотр<br>учебных<br>кинофильмов.<br>Познавательная<br>деятельность  |
| 3                | Гимнастика с элементами акробатики.<br>Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с                                                                                                                                                                              | беседа, дискуссии,<br>индивидуальная<br>работа, групповая<br>работа | Познавательная<br>деятельность,<br>двигательная,<br>спортивно-         |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|   | акробатическим соединением.<br>Совершенствовать акробатическое соединение                                                                                                                                                                                         |                                                                     | оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера        |
| 4 | Лыжная подготовка<br>Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.           | Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.  |
| 5 | Спортивные игры.<br>Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.                                   | Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера |

## **1. Физическая культура как область знаний**

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

## **2. Легкая атлетика.**

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»,

Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»,  
Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

### **3. Гимнастика с элементами акробатики**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.  
Ритмическая гимнастика и ОФП

### **4. Лыжная подготовка**

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски.  
Попеременный душой шаг. Одновременный одношажный ход.

5. **Спортивные игры** Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.
- 

| №<br>п/п | Название раздела, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы<br>организации                                         | Виды<br>деятельности                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1        | Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.                                                                                                                                                                                                                      | соборание,<br>коллективная<br>работа, подготовка<br>к работе | Познавательная<br>деятельность<br>Проблемное<br>ценностное<br>общение |
| 2        | Легкая атлетика<br>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка),<br>Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.<br>Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола | лекция, творческая<br>работа, дискуссии,<br>игра             | Просмотр<br>учебных<br>кинофильмов<br>Познавательная<br>деятельность  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение                                                             | беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа          | Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера |
| 4 | Лыжная подготовка<br>Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах. | Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.           | Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.                                                |
| 5 | Спортивные игры.<br>Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.                                   | Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра. | Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера                                               |

### **1. Физическая культура как область знаний**

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

### **2. Легкая атлетика.**

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

### **3. Гимнастика с элементами акробатики**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

### **4. Лыжная подготовка**

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

### **5. Спортивные игры.**

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

## **IV. Тематическое планирование**

### **4.1. Тематическое планирование 5-6 классы.**

| №<br>п/п       | Наименование раздела,<br>темы          | Количество часов |          |           | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                 |
|----------------|----------------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                        | Всего            | Теория   | Практика  |                                                                                                                                                         |
| 1.             | Физическая культура как область знаний | 1                | 1        | -         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.             | Легкая атлетика                        | 7                | -        | 7         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.             | Гимнастика с элементами акробатики     | 2                | -        | 2         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 4              | Лыжная подготовка                      | 5                | -        | -         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 5.             | Спортивные игры                        | 19               | -        | 19        | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
|                | -Баскетбол                             | 8                | -        | 8         |                                                                                                                                                         |
|                | -Мини лапта                            | 2                | -        | -         |                                                                                                                                                         |
|                | -Волейбол                              | 9                | -        | 9         |                                                                                                                                                         |
| <b>Всего :</b> |                                        | <b>34</b>        | <b>1</b> | <b>33</b> |                                                                                                                                                         |

### Электронные ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <https://uchi.ru>

