

Выписка из ООП ООО,
утвержденной приказом
МОУ Тоншаевская В(с)Ш
от 23.08.2023 № 60-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
для 8-9 классов

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура и здоровый образ жизни» составлена для обучающихся 8-11 классов МОУ Тоншаевская В(с)Ш разработана в соответствии с реализацией спортивно-оздоровительного направления развития личности при организации внеурочной деятельности в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании рабочей программы по физической культуре (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014). Программа по внеурочной деятельности «Физическая культура и здоровый образ жизни» для 8-11 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. — М.: Просвещение, 2011);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. — М.: Просвещение, 2011 год);

— учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Данная программа объединяет урочную и внеурочную форму занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей;
- приобщение обучающихся к регулярным тренировкам;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Срок реализации программы – 2 года.

Программа рассчитана на два года обучения:

8 класс - 34 часа в год,

9 класс – 34 часа в год,

Формы проведения занятий:

- беседы
- дискуссии
- тренировки
- игры
- соревнования
- фестивали
- часы здоровья и др.

Оценка результатов проводится в форме собеседования, наблюдения, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры;
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умения 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;
- Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». 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

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения

здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- Формирование нравственных качеств и черт личности, умений и навыков трудовой культуры;
- Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- Умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; выработать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- умение самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности;
- Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;
- Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры;
- Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- 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;
- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- **Ученик будет знать:**
 - Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

▪ **Уметь:**

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- стрелять из пневматической винтовки.

▪ **Обучающиеся будут уметь демонстрировать:**

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

▪ **Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8 класс

Тема/ количество часов	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре /4 часа	История физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Беседы, дискуссии,
Базовые виды спорта школьной программы / 26 часов	Баскетбол. История баскетбола. Основные правила проведения соревнований. Совершенствование техники ведение мяча и бросков в корзину Развитие быстроты, силы, выносливости, координации	Беседы, дискуссии, тренировки, игры соревнования

движений.

Гандбол. История гандбола. Основные правила проведения соревнований. Техника владения мячом и развитие координационных способностей.

Футбол. История футбола. Основные правила проведения соревнований. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование ударов по воротам. Игра с футбол.

Волейбол. История волейбола. Основные правила проведения соревнований. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.

Гимнастика. История гимнастики. Знаменитые спортсмены. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. **Лыжная подготовка.**

Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Коньковые ходы. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Техника спринтерского

	бега. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину, в высоту. Техника метания мяча в цель, на дальность Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие психомоторных способностей. Плавание. Виды плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания.	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями. /4 часа	Выбирайте виды спорта. Коньки. Хоккей. Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика. Роликовые коньки. Утренняя гимнастика. Тренировку начинаем с разминки. Повышение физической подготовленности.	Беседы, дискуссии, групповые упражнения

9 класс

Тема/ количество часов	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающегося
Знания о физической культуре /4 часа	История физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Закаливание организма Адаптивная физическая культура Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Беседы, дискуссии

<p>Базовые виды спорта школьной программы / 6 часов</p>	<p>Футбол. История футбола. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p>Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом, тактики игры. Развитие психомоторных способностей. Игра в футбол.</p> <p>Волейбол. История волейбола. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Совершенствование выносливости. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.</p>	<p>Беседа, дискуссии</p> <p>игры, соревнования.</p> <p>Тренировки, соревнования</p>
<p>Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО / 20 часов</p>	<p>Комплекс ГТО, история, ступени, виды спорта. Комплекс ГТО как сборник нормативов физического развития.</p> <p>Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО</p> <p>Бег на 60 (100) м. Бег на месте. Бег с максимальной скоростью. Бег с высокого и низкого старта.</p> <p>Бег на 1, 2 (3) км . Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег. Челночный бег.</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц</p> <p>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание</p>	<p>Беседа, дискуссии</p> <p>игры, соревнования.</p> <p>Тренировки, соревнования</p>

из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног.

Поднимание туловища из в положения лёжа на спине.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях.

Метание мяча (снаряда) на дальность. Техника метания мяча в цель, на дальность.

Метание мяча (снаряда) на дальность. Техника метания мяча в цель, на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного

	<p>положения стоя боком к направлению броска</p> <p>Лыжная подготовка. Техника классического и конькового хода</p> <p>Лыжная подготовка. Лыжные гонки. Попеременный четырёх шажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. Коньковые ходы. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</p> <p>Гимнастика. История гимнастики. Знаменитые спортсмены гимнасты</p> <p>Гимнастика. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Совершенствование скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.</p> <p>Лёгкая атлетика. История лёгкой атлетики. Знаменитые спортсмены легкоатлеты.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Техника спринтерского бега. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину, в высоту</p>	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями /4 часа	<p>Выбирайте виды спорта. Коньки. Хоккей. Бадминтон. Скейтборд. Атлетическая гимнастика. Роликовые коньки. Утренняя гимнастика</p> <p>Сдача нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>Беседа, дискуссии, групповые упражнения, соревнования, фестивали ГТО</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Тема	Дата	
		План	факт
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Совершенствование физических способностей		
2	Физическая культура и олимпийское движение в		

	России		
3	Летние олимпийские игры		
4	Зимние олимпийские игры		
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
5	Баскетбол. История баскетбола. Основные правила проведения соревнований.		
6	Техника владения мячом и развитие координационных способностей		
7	Гандбол. История гандбола. Основные правила проведения соревнований.		
8	Техника владения мячом и развитие координационных способностей		
9	Футбол. История баскетбола. Основные правила проведения соревнований.		
10	Техника владения мячом и развитие координационных способностей		
11	Совершенствование тактики игры		
12	Волейбол. История волейбола. Основные правила проведения соревнований.		
13	Техника владения мячом и развитие координационных способностей		
14	Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.		
15	Гимнастика. Освоение и совершенствование висов и упоров		
16	Освоение опорных прыжков		
17	Выполнение упражнений на развитие гибкости		
18	Лыжная подготовка. История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника.		
19-20	Попеременный четырёхшажный ход		
21	Переход с попеременных ходов на одновременные		
22-24	Коньковые ходы		
25	Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега		
26	Техника прыжка в длину		
27	Техника прыжка в высоту		
28	Элементы единоборства. Овладение техникой приемов. Стойки, передвижения в стойке, захваты рук		
29	Приёмы единоборств		
30	Плавание. Виды плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания		
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
31	Утренняя гимнастика. Атлетическая гимнастика. Выбирайте виды спорта.		
32	Бадминтон. Скейтборд. Роликовые коньки		
33	Промежуточная аттестация.		
34	Сдача нормативов по физической подготовке		
	Всего: 34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Тема	Дата	
		П лан	Ф акт
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Совершенствование физических способностей		
2	Физическая культура и олимпийское движение в России		
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
3	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча		
4	Совершенствование техники перемещений, владения мячом		
5	Совершенствование тактики игры		
6	Волейбол. Совершенствование навыков игры в волейбол		
7	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей		
8	Тактика игры. Игра в защите. Игра в нападении.		
	Развитие двигательных способностей к сдаче норм ГТО		
9	Техника спринтерского бега		
10	Бег на длинную дистанцию		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		
12	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)		
13	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (девочки)		
14	Наклон вперёд из положения стоя		
15	Прыжки в длину с разбега, с места		
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине		
17	Метание мяча		
18-19	Лыжная подготовка. Попеременный четырёхшажный ход		
20-21	Переход с попеременных ходов на одновременные		
22-25	Коньковые ходы		
26	Гимнастика. Освоение и совершенствование висов и упоров		
27	Освоение опорных прыжков		
28	Выполнение упражнений на развитие гибкости		
29	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину		
30	Техника прыжка в высоту		
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		

31	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта для самостоятельных занятий		
32	Промежуточная аттестация		
33-34	Сдача нормативов ВСК ГТО		
	Всего: 34 часа		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

Внеурочная деятельность по спортивно - оздоровительному направлению "Физическая культура" проводится на базе ДЮЦ "Олимп", имеется всё необходимое оборудование для реализации программы: баскетбольная площадка, волейбольная площадка, стадион для игры в футбол, зал для гимнастики, тренажёрный зал, лыжная база, инвентарь для тестирования норм ВФСК ГТО.

Информационное обеспечение

1. Литература: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.

Внешние связи и партнерство

- ДЮЦ "Олимп"
- ФОК "Старт"