

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 25.08.2022г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
/Романенкова И.Л	/Соболева Е.А.	/А.А. Миронов
подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/
	Дата «29» августа 2022г	Приказ № 279-осн Дата «29» августа 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной образовательной деятельности:  
«Спорт-это жизнь»  
6 « А, Б, В, Г » класс основного общего образования  
срок реализации программы 2022/2023 учебный год

Составитель:  
Морозов Роман Юрьевич учитель  
физической культуры  
высшей категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ФГОС ООО
- 3.Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- 4.Санитарно-эпидемиологические правила "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПин 2.4.2.2821-10» (ред. 24.11.2015)
- 5.Основная общеобразовательная программа МБОУ «Гимназия №80»

**Актуальность программы:** курс « Спорт – это жизнь включает в себя» обучение легкой атлетике, подвижным играм и заключается в формировании с помощью доступных физкультурно–спортивных средств уважения к занятиям спортом. Обучение по данной программе , позволяет решить одну из социально-значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

**Отличительные особенности программы:** формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Программа направлена на укрепление здоровья, содействует развитию физических, морально волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, также способствует выработке у учащихся чувства коллективизма и взаимовыручки. Достаточно большое внимание уделяется общефизической подготовке, повышению выносливости и работоспособности.

**Адресат программы:** учащиеся 11-12 лет.

**Объем программы:** 34 часа.

**Формы обучения и виды занятий по программе:** соревнования, игра, теоретический курс.

**Режим занятий:**

№	Направление программы	Возрастная категория	Наполняемость группы	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии способностей и талантов	11-12лет	10-30 человек	1	1 по 30 минут

**Цель программы:** Целью курса по внеурочной деятельности является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка

средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

**Задачи:** воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;

- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создать условия для проявления чувства коллективизма;

- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

– развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;

-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

### **Планируемые результаты**

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся.

#### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Содержание тем учебного курса

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

**Итоговое занятие – спортивная эстафета**

#### 1. Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела	всего часов	теория	практика
1.	Легкая атлетика	8	2	6
2.	Подвижные игры	17	1	17
3.	Спортивные игры	9	1	8
<b>Итого:</b>		<b>34часа</b>	<b>4</b>	<b>31</b>

#### 5.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				

1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ <i>Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.</i>	1	ба бб бв бг
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Выполняют упражнения, изучают терминологию легкой атлетики. <i>Свисток, секундомер</i>	1	ба бб бв бг
3.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. <i>Свисток, конусы волейбольный мяч</i>	1	ба бб бв бг
4.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер</i>	1	ба бб бв бг
5.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, секундомер, эстафетная палочка</i>	1	ба бб бв бг
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	ба бб бв бг
7.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, измерительная рулетка</i>	1	ба бб бв бг
8.	Метание мяча на дальность	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ <i>Свисток, теннисные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>				
9.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, конусы, мячи</i>	1	ба бб бв бг
10.	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	ба бб бв бг

11.	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	ба бб бв бг
12.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток</i>	1	ба бб бв бг
13.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	ба бб бв бг
14.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	ба бб бв бг
15.	ОРУ. Игра ««Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	ба бб бв бг
16.	ОРУ. Эстафеты парами.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток. Мячи, конусы, гимнастические палки, обручи, скакалки</i>	1	ба бб бв бг
17.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи</i>	1	ба бб бв бг
18.	ОРУ. Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы»	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ <i>Свисток, мячи, теннисные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>				
19.	Техника безопасности на <b>волейболе</b> . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	ба бб бв бг
20.	Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом <i>Свисток,</i>	1	ба бб бв бг

		<i>волейбольные мячи</i>		
21.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
22.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
23.	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
24.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
25.	Верхняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча <i>Свисток, волейбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
26.	Техника нападения у сетки.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	ба бб бв бг
27.	Тактика игры в защите	Выполняют упражнения по освоению приемов игры <i>Свисток, волейбольные мячи, волейбольная сетка</i>	1	ба бб бв бг
28.	Техника безопасности на <i>баскетболе</i> . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>	1	ба бб бв бг
29.	Правила игры. Техника передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов	1	ба бб бв

	Остановка прыжком.	игры, соблюдают ТБ <i>Свисток</i>		бг
<b>30.</b>	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>31.</b>	Передача мяча на месте и в движении.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>32.</b>	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>33.</b>	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>34.</b>	Бросок мяча в корзину от груди с места и от плеча	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ <i>Свисток, баскетбольные мячи</i>	1	ба бб бв бг
<b>35.</b>	<b>Итоговый.</b> Спортивная эстафета	Участвуют в эстафете, соблюдают ТБ <i>Свисток, мячи, обручи, скакалки</i>	1	ба бб бв бг

### **Критерии оценки**

*Опрос*- знания правил игры.

Высокий уровень – знания основных правил игры, знания жестов судей

Низкий уровень – знания упрощённых правил игры

*Тренировка* - совершенствование технико- тактических действий, игровых моментов.

Высокий уровень – овладение техникой приемов и передач мяча, подач, тактических действий.

Низкий уровень – умение использовать простые тактико- технические действие в игре(пас, подача.)

*Турнир* - соревнования между командами.

Высокий уровень – победа в турнире(1-3 призовое место)

Низкий уровень- участие в турнире(4 и ниже место)

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией **А.П. Матвеева «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2017г.**

**Учебно-методического комплекса:**



- Авторская программа учебного предмета (А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. -М.: Просвещение;

- Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2014. – 141 с.).