

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Администрация муниципального образования "Полесский муниципальный округ"**  
**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Славянская основная общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА:  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор  
МАОУ "Славянская ООШ"  
А.В. Сушкова  
Приказ №191/5  
от «30» августа 2024 г.

**(ВЫПИСКА из ООП НОО)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Физкультурно – спортивной направленности**

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого уровня/

по конкретным видам внеурочной деятельности)

**кружок**

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

**«Физическая культура»**

(наименование)

**1 год**

(срок реализации программы)

**9-10 лет**

(возраст обучающихся)

**п. Славянское, 2024 год**

## **Оглавление**

<b><u>1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</u></b> .....	3
<b><u>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА</u></b> .....	4
<b><u>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</u></b> .....	6

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах- повороты, наклоны, сгибания и разгибания рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах.

Подвижные игры и упражнения. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

## **Двигательные умения, навыки и способности.**

**Подвижные игры.** Играть в подвижные игры с элементами мини-футбола, волейбола, баскетбола.

**Элементы волейбола** Стойки и передвижения игрока, Передача мяча сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после накидывания. Подача мяча снизу прямой рукой. Игра в пионербол.

**Элементы баскетбола** Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

**Элементы мини-футбола** Перемещения игрока, остановка мяча, передачи мяча различными способами на месте и в движении, отработка удара мячом по воротам. Игра в мини-футбол.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения направлены на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует целеустремлённость, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства

проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **Годовой план-график занятий «Физическая культура»**

Вид программного материала	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по планированию
Физическая культура	18	8
ГТО	15	15
Промежуточная аттестация (контрольные норматив)	1	1
Итого	34	34

**Тематическое планирование занятий  
«Физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы уроков</b>	<b>Количество часов</b>
1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
2	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
3	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	2
4	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	2
5	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	2
6	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	2
7	Упражнения из игры волейбол	2
8	Упражнения из игры баскетбол	3
9	Упражнения из игры футбол	3
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	2
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	2
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	2
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	2
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	2
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	2
17	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1
18	Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>