

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Роговская основная общеобразовательная школа

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №_1_
от «_28_»__08__2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Физкультура и мы»

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся
в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации,
раскрытии и развитии способностей и талантов.

Возраст: 1-9 класс

Срок обучения: 2024-2025 учебный год (34 часа)

Составитель:

Цупиков П.Н., учитель физической культуры

Выписка верна 30.08.2024

Директор школы: Рожкова Р.И.



Рогов 2024

Пояснительная записка.

Программа «Физкультура и мы» предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию учащихся 1-9 классов общеобразовательных учреждений, имеет спортивно- оздоровительную направленность.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях спортивными играми. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортивными играми дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, повышают интеллект занимающихся. Реализация данного курса позволяет каждому ученику получить образование с учётом его возможностей и потребностей, развить природные способности, сформировать ключевые компетенции.

Цели курса «Физкультура и мы»:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Занятия предполагают следующие виды деятельности:

турниры между классами, игровая практика, коллективная и групповая работа, практикумы, тренинги, семинары, ролевые и деловые игры, вводные занятия, занятия по углублению знаний, комбинированные формы занятий.

Группа начальной подготовки состоит из девочек и мальчиков в количестве 17 человек. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 7-15 лет.

Занятия проводятся в филиале МБОУ Роговской ООШ

Количество часов - 1 час в неделю (40минут).

Сроки реализации программы внеурочной деятельности: 1год (34 часа).

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для умственного самосовершенствования, знания правил соревнований по волейболу, футболу, настольному теннису, шахматам, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных соревнованиях .

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

(Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения к курса)

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№п/п	Дата	Содержание (тема занятия)	Количество часов	Примечание
Раздел «Волейбол» - 8 часов.				
1	03.09	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1	
2	10.09	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1	
3	17.09	Передача на точность. Встречная передача.	1	
4	24.09	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1	
5	01.10	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	
6	08.10	Техника защиты. Блокирование.	1	
7	15.10	Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1	
8	22.10	Контрольная игра и соревнования.	1	
Раздел «Настольный теннис»-7 часов.				
9	05.11	Инструктаж по технике безопасности. Поддачи: Прямая подача, поддачи под небольшим углом.	1	
10	12.11	Поддачи: Маятник. Веер.	1	
11	19.11	Удары по мячу: Подставка ракеткой. Толчок ракеткой. Накат	1	
12	26.11	Удары по мячу: Отскок от такого дара высокий и резкий. Короткий накат. Удар по свече. Удар подрезкой. Удар открытой ракеткой (справа).	1	
13	03.12	Комбинация игр: Нападающий против нападающего.	1	
14	10.12	Комбинация игр: Нападающий против нападающего. Нападающий против защитника.	1	
15	17.12	Комбинация игр: Защитник против нападающего. Защитник против защитника.	1	
Раздел «Лыжная подготовка»-7 часов				
16	24.12	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.	1	
17	14.01	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	1	
18	21.01	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	
19	28.01	Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением. повороты переступанием.	1	
20	04.02	Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./	1	
21	11.02	Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт».	1	

22	18.02	Правила игр. «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.	1	
Раздел «Шахматы»-7 часов				
23	25.02	Шахматная доска. Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.	1	
24	04.03	Шахматные фигуры. Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Начальная расстановка фигур	1	
25	11.03	Расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур	1	
26	18.03	Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Тренировочная игра.	1	
27	01.04	Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля	1	
28	08.04	Ходы и взятие фигур .Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение»	1	
29	15.04	Достижение мата без жертвы материала. Тренировочная игра.	1	
Раздел «Футбол»-6 часов				
30	22.04	Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1	
31	29.04	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1	
32	06.05	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
33	13.05	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
34	20.05	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Игра по упрощенным правилам.	1	
Всего: 34 часа				

Содержание курса внеурочной деятельности «Физкультура и мы»

Раздел «Волейбол» (8ч)

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольная игра и соревнования.

Раздел «Настольный теннис» (7ч)

Поддачи: Прямая подача, поддачи под небольшим углом. Маятник. Веер.

Удары по мячу: Подставка ракеткой. Толчок ракеткой. Накат. Отскок от такого дара высокий и резкий. Короткий накат. Удар по свече. Удар подрезкой. Удар открытой ракеткой (справа).

Комбинация игр: Нападающий против нападающего. Нападающий против защитника. Защитник против нападающего. Защитник против защитника.

Раздел «Лыжная подготовка» (7ч)

Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход.

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением. повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Правила игр. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Раздел «Шахматы»(7ч)

Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.

Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Начальная расстановка фигур.

Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило «ферзь любит свой цвет»; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля. Король и ладья против короля.

Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение»

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

Раздел «Футбол» (6ч)

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.

Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
Игра по упрощенным правилам.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса:

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Теннисные мячи;
Футбольные мячи;
Сетка волейбольная;
Ракетки теннисные;
Стол теннисный;
Шахматы;
Секундомер;
Лыжи с ботинками и палками.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 учебному часу (40мин)

Литература для учителя

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-6-й, 7-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
4. Авторская программа Сухина И.Г. Рындиной Н.Д курса «Шахматы - школе».
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам).
- 6.Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.

Литература для учащихся:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-6, 7-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время