





МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОДОЙ-
НИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СО-
ВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА ИОСИФОВИЧА РОГАЧЕВА»
ПАНКРУШИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Рассмотрено на заседании МО классных руководителей протокол № 1 «30» августа 2023 г. Руководитель МО 	Согласовано Зам. директора по ВР  Н.Н. Ярославцева «30» августа 2023 г.	Утверждено Директор школы  Е.П. Ярославцева Приказ № _____ «__» _____ 2023 г. 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное
«Двигательная активность»
(Ориентирована на обучающихся 5-9 классов)
Срок реализации 1 год

Учитель:
Ващенко Наталья Николаевна

с. Высокая Грива 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
3. Годового календарного учебного графика МКОУ «Подойниковская сош имени Героя Советского Союза М. И. Рогачёва».
4. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МКОУ «Подойниковская сош имени Героя Советского Союза М. И. Рогачёва».

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура как совокупность специфических духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

В основе программы лежит идея развития личности ребенка, физического воспитания, координации движений. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

Цель: расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг, содействовать всестороннему развитию личности.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- содействие коррекции и развитию психических процессов;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов, на 1 год обучения. На реализацию спортивно-оздоровительного курса «Двигательная активность» отводится 34 ч год (1 час в неделю).

Отличительная особенность программы.

Программа ориентирована, прежде всего, на создание условий, необходимых для реализации и адаптации детей, создание живительной атмосферы, помогающей развитию, коррекции и воспитанию ребенка. Программа составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся.

Программа составлена для охвата кружковой деятельностью учащихся 7-9 классов. Занятия проводятся один раз в неделю

Программа включает следующие разделы: волейбол, футбол, баскетбол, легкая атлетика, игры.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания,

продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм

и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы и методы работы:

- ✓ словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- ✓ наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- ✓ методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- ✓ групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- ✓ самостоятельные занятия.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- ✓ здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- ✓ лично-ориентированное и дифференцированное обучение;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии.

Основные принципы программы:

1. Сознательность и активность.
2. Наглядность.
3. Доступность и индивидуализация.
4. Динамичность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

и должны уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся *смогут узнать*:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу, футболу и баскетболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, баскетбола и футбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по видам спорта.

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; Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Предметные – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопре-деление 2. Смысло-об-разование	1. Соотнесение извест-ного и неиз-вестного 2. Планирование 3. Оценка 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой инфор-мации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификации 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продук-тивное взаимодей-ствие между сверстниками и пе-дагогами 2. Постановка во-просов 3. Разрешение кон-фликтов

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, пони-мания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками зна-ний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике

безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о российских традициях памяти героев Великой Отечественной войны; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших и организации их досуга; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной деятельности возрастает вероятность появления *эффектов* воспитания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентичность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существования, принятие себя как субъекта социокультурного взаимодействия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникативные компетенции — предполагает высокую степень эффективности самореализации школьника в социальном взаимодействии (при соблюдении этикета, принципов коммуникативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими, маркетинговыми др.) компетенциями (изучение потребностей аудитории, поиск наиболее адекватных вариантов удовлетворения потребностей, привлечение инвесторов и т. д.).

Третья группа — компетенции собственно в сфере сохранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

ЛИСТ

Уровневая таблица мониторинга результатов

№	ФИ ученика	Правильное выполнение задания					Уровень выполнения заданий
		1	2	3	4	5	
1	Иванов	1	1	1	1	1	1 уровень
2	Сидоров	1	1	0	1	0	2 уровень
3	Петров	0	0	0	1	0	3 уровень
<i>Кол-во справившихся с заданиями (в%)</i>							
<i>Кол-во (%), не знают как выполнять это задание и не приступают к выполнению</i>							

Нижняя строка показывает, какой процент учеников справился с каждым заданием, сколько учеников (в %) не умеют выполнять задания по предложенным темам. С такими

учениками следует провести занятия в индивидуальном порядке. В правой колонке определяется рейтинг ученика по итогам выполнения заданий. Анализ данной таблицы позволит учителю скорректировать свою работу.

ЛИСТ индивидуальных достижений ученика __ класса по курсу внеурочной деятельности « _____ »

Вид деятельности.	Время учёбы (месяц)									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Регулярно посещает занятия.										
Старательно и терпеливо выполняет указания учителя.										
Адекватно относится к критике со стороны педагога.										
Высказывает своё мнение о деятельности товарищей, критически сравнивает свою работу с другими.										
<i>Каждый педагог прописывает результаты, которые должен показать обучающийся в данном курсе.</i>										

Анализ этих листов позволяет педагогу определить уровень сформированности УУД. Детям со средним уровнем педагог должен помочь к концу года достичь более высоких результатов. Обучающихся с низким уровнем формирования УУД педагог должен постоянно активизировать, поддерживать их интерес в этом виде деятельности. Уровневая карта развития самооценки.

Поведенческий индикатор	Показатель	Уровень
Всецело полагается на отметку учителя, воспринимает ее некритически (даже в случае явного занижения), не воспринимает аргументацию оценки; не может оценить свои силы относительно решения поставленной задачи.	Ученик не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе учителя	Отсутствие оценки
Критически относится к отметкам учителя; не может оценить своих возможностей перед решением новой задачи и не пытается этого делать; может оценить действия других учеников.	Умеет самостоятельно оценить свои действия и содержательно обосновать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.	Адекватная ретроспективная оценка
Свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, пытается оценивать свои возможности в решении новых задач, часто допускает ошибки, учитывает лишь внешние признаки задачи, а не ее структуру, не может этого сделать до решения задачи.	Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь факт того, знает ли он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	Неадекватная прогностическая оценка

И лист индивидуальных достижений ученика, и карта развития метапредметных результатов хранятся в течение 5 лет у замдиректора по УВР.

Рефлексивная карта.

ученика _____ класса ж. Ф. И. _____
курса внеурочной деятельности « _____ »

1. Чему я научился на занятиях?	
2. Буду ли продолжать занятия в следующем году?	
3. Над чем ещё надо поработать?	
4. Где пригодятся знания?	
5. В полную ли силу занимался?	
6. За что можешь себя похвалить?	

Эта карта заполняется учеником в конце года и вкладывается в портфолио.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в кружке ведутся по программе, включающей несколько разделов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов по классам		Форма проведения
		5-6	7-9	
1	Президентские состязания. Президентские спортивные игры	4	4	Беседа. Практическое занятие
2	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2	2	Беседа. Практическое занятие
3	Оздоровительный бег	6	6	Беседа. Практическое занятие
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	4	Беседа. Практическое занятие
5	Мини-футбол	3	3	Беседа. Практическое занятие
6	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	15	15	Беседа. Практическое занятие
Итого:		34	34	

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (4 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта (2 часа): русская лапта (5–6 классы), городки (7–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (4 часа): ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–6 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (7–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (7–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

5. Мини-футбол (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

6. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (15 часов) –и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ 5-6 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля	ЭОР
		Всего	Теория	Практика			
1	Президентские соревнования. Президентские спортивные игры	4	1	3	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2	1	1	Беседа. Практическое занятие, игры	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Оздоровительный бег	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	1	3	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Мини-футбол	3	1	2	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контроль-	www.edu.ru www.school.edu.ru

						ные испытания	
6	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	15	1	14	Беседа. Практическое занятие, игры	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого		34					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ 7-9 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля	ЭОР
		Всего	Теория	Практика			
1	Президентские соревнования. Президентские спортивные игры	4	1	3	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2	1	1	Беседа. Практическое занятие, игры	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Оздоровительный бег	6	1	5	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	1	3	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Мини-футбол	3	1	2	Беседа. Практическое занятие	Соревнования, контроль-	www.edu.ru www.school.edu.ru

						ные испытания	
6	Спортивные игры (по желанию, выбору учащихся)	15	1	14	Беседа. Практическое занятие, игры	Соревнования, контрольные испытания	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого		34					

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24*12м.

Для проведения занятий необходимо иметь

Следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная-2шт.
2. стойки волейбольные-2 шт.
3. скакалки-2 шт.
5. мячи волейбольные –3 шт.
6. мячи футбольные-2 шт.
7. мячи баскетбольные-2 шт.
6. рулетка-1шт.

Список литературы:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодицкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).

Лист внесенных и изменений и дополнений в рабочую программу

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица внесшего изменения