



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Вилина Ивана Петровича»
Бахчисарайского района Республики Крым

РАССМОТРЕН Протокол № от « 26 » августа 2024 Руководитель ШМО _____ Т.В. Романова	СОГЛАСОВАН Заместитель директора по УВР _____ И.В. Сурцукова « 30 » августа 2024	УТВЕРЖДЕН Приказ № 233 от «30» августа 2024 Директор _____ И.В. Беркутова
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Физическая подготовка»

ФГОС ООО

в 5- А, В классе

2024 – 2025 учебный год

Учитель: Проскурнина Оксана Юрьевна

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010 г. № 1897.
2. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
3. Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ №1 им. Вилина И.П.» на 2024-2025 учебный год
4. Направление: спортивное

Количество часов в год 34 по 1 часу в неделю.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Метапредметные результаты: является формирование универсальных учебных действий (УУД). Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму. Познавательные УУД: умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. Коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; учиться работать в паре, группе

Предметные результаты: знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

1. Физическая культура и спорт в РФ (1 ч)

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (1 ч)

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 ч)

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

4. Гимнастика (5 ч)

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

5. Лёгкая атлетика (5 ч)

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега.

6. Подвижные игры (6 ч)

Теория. Правила игры. Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Бег командами», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану».

7. Волейбол (7 ч)

Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Групповые действия. Учебные игры.

8. Футбол (7 ч)

Теория. Техника передвижения. Правила игры. Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением

направления и скорости движения. Остановки мяча. Ведение мяча. Соревнования с командами других секций.

9. Итоговое занятие (1 ч)

Теория. Подводятся итоги

Формы организации работы:

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров). Возможно электронное обучение, с использованием дистанционных образовательных технологий

Виды деятельности:

- познавательная деятельность.

3. Тематическое планирование

№ модуля	Наименование разделов и тем	Учебные часы 5 класс
1	Физическая культура и спорт в РФ	1
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4	Гимнастика	5
5	Лёгкая атлетика	5
6	Подвижные игры	6
7	Волейбол	7
8	Футбол	7
9	Итоговое занятие	1