

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Сентелекская средняя общеобразовательная школа» имени Д.Т. Пастухова

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 О.П. Торина

Протокол № 1 от

« 26 » 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Сентелекская СОШ»

имени Д.Т. Пастухова

 Н.Н. Уфимцева

Принят 26 от

« 26 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Двигательной активности»

(спортивно-оздоровительное направление)

2024-2025 учебный год

9 класс

Составитель:

Горн М.В., учитель
физической культуры
высшей квалификационной категории

с. Сентелек, 2024

Пояснительная записка

Программа курса по внеурочной деятельности для 5-9 класса «Двигательная активность» разработана в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования 2021г, на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Приказа 1025 Минпросвещения от 24.11.2022г.

В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России определен современный национальный воспитательный идеал. Это – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Рабочая программа разработана на основе примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Актуальность программы: программа позволяет реализовать компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы к формированию личности, которая имеет активную гражданскую позицию и которая готова к самостоятельному, ответственному решению жизненных и профессиональных проблем, способной к самоопределению, к активной творческой деятельности в социуме и физическому развитию обучающихся.

Цель программы - развитие и воспитание высоконравственной, любознательной, творческой личности, знающей историю и традиции своей страны, ведущей здоровый образ жизни, занимающейся физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- *формировать* первоначальное представление о моральных нормах и правилах поведения в школе, семье, между поколениями, представителями социальных групп;
- представление о моральных нормах и правилах поведения в школе, семье, между поколениями, представителями социальных групп;
- *раскрывать* сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки;
- *развивать* чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа, физической культуре и спорту;

- *воспитывать* трудолюбие, уважение к правам и свободам человека, Родине, семье. Воспитывать желание заниматься физической культурой, общефизической подготовкой и спортом.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время с детьми обучающимися в 5-9 классе.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в течение учебного года.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая.

Основной вид занятий – общефизические упражнения на основе легкой атлетике.

Данная программа способствует формированию у школьников правильного отношения к окружающему социуму, развитию этических и нравственных норм поведения в социуме, общефизической подготовленности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- знание основных моральных норм и стремление к их выполнению;
- умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;
- понимание чувств других людей и воспитание чувства сопереживания им.

Метапредметные результаты

- формирование у обучающихся умений ставить учебные цели;
- использование внешнего плана для решения поставленной задачи и планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения поставленной задачи с использованием дополнительной литературы, включая электронные носители;
- составлять сообщения в устной и письменной форме;
- анализировать объект изучения существенными и несущественными признаками.
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалоговой речью;
- адекватно реагировать на различные точки зрения среди товарищей, в том числе с несовпадающими с его собственными;
- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- уметь формировать свою позицию и точку зрения;
- приходить к общему решению задач в совместной деятельности среди одноклассников.

Предметные результаты

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, закаливающих процедур, нарушений осанки, улучшений общефизической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности;
- уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению изученного, а так же новых двигательных действий и развитие основных общефизических способностей, контролировать и анализировать, вести дневник самонаблюдения.

Содержание программы

Раздел 1. Беговые упражнения.

Вводное занятие. ТБ на уроках.

Пробегание отрезков 50, 60, 100 м. ОФП для начинающих.

Пробегание отрезков 60, 80, 100, 150, 200 м.

Пробегание отрезков 50, 60, 100, 150, м.

Пробегание отрезков 60, 80, 100, 150, 200, 300 м. ОФП на основе легкой атлетики.

Пробегание отрезков 50, 60, 80, 100, 150, 200 м.

Пробегание отрезков 30, 40 м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.

Пробегание дистанций 60, 100, 200 м. ОФП для развития скоростных качеств. Подвижные игры.

Раздел 2. Прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с разбега и с места. ОФП с прыжковыми упражнениями.

Прыжки в длину с места. Подвижные игры.

Прыжки в высоту. Подвижные игры.

Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой выносливости.

Прыжки в длину с места. Спортивные игры.

Раздел 3. Метательные упражнения

Метание малого мяча. Начальные ОФП

Метание малого мяча. ОФП направленные на развитие силы.

Учебно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Беговые упражнения.	22
1	Вводное занятие. ТБ на уроках.	1
2	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП для начинающих.	1
3	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП для начинающих.	1
4	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200 м. ОФП для начинающих.	1
5	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,300 м. ОФП для начинающих.	1
6	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200,300 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
7	Пробегание отрезков 50,60,80,100,150,200 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
8	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
9	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
10	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости. Спортивные игры.	1
11	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
12	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
13	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
14	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
15	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Спортивные игры	1
16	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Спортивные игры	1
17	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
18	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
19	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
20	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Спортивные игры	1
21	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Спортивные игры	1
22	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Спортивные игры	1
	Раздел 2. Прыжковые упражнения.	
23	Прыжки в длину с места и с разбега. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
24	Прыжки в длину с места и с разбега ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
25	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
26	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1

27	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой	1
28	Прыжки в длину с места. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
29	Прыжки в длину с места. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
30	Прыжки в длину с места. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
31	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
32-33	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	2
34	Прыжки в высоту.	1

Учебно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на уроках.	1
2	Пробегание отрезков 50, 60, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
3	Пробегание отрезков 50,60, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
4	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
5	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,300 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
6	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200,300 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
7	Пробегание отрезков 50,60,80,100,150,200 м	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
9	Прыжки в длину с места и с разбега	1
10	Пробегание отрезков 30,40м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
11	Пробегание отрезков 30,40 м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
12	Пробегание отрезков 30,40,50,60м.	1
13	Пробегание отрезков 30,40м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
14	Пробегание отрезков 30,40 м. с хода.	1
15	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
16	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Прыжковые упражнения. ОФП для развития скоростных качеств.	1
17	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Прыжковые упражнения.	1
18	Пробегание дистанций 60,100,200 м.Многоскоки. ОФП для развития скоростных качеств.	1
19	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
20	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Выпрыгивание с весом на месте.	1
21	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
22	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Прыжковые упражнения.	1
23	Пробегание дистанций 60,100,200 м. Прыжковые упражнения.	1
24	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
25	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой..	1
26	Прыжки в длину с разбега. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1

27	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
28	Прыжки в длину с места.	1
29	Прыжки в длину с места. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
30	Прыжки в длину с места. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
31	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1
32	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
33	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
34	Прыжки в высоту	1
	ИТОГО	34

Учебно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие. ТБ на уроках.	1
2	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
3	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
4	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
5	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,300 м. Подвижные игры	1
6	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150,200,300 м. Подвижные игры	1
7	Пробегание отрезков 50,60,80,100,150,200 м ОФП на основе легкой атлетики.	1
8	Прыжки в длину с места и с разбега	1
9	Прыжки в длину с места и с разбега	1
10	Пробегание отрезков 30,40м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
11	Пробегание отрезков 30,40 м. с хода. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
12	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
13	Пробегание отрезков 30,40,50,60м.	1
14	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
15	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
16	Пробегание дистанций 10,20,30м. с хода.	1
17	Пробегание дистанций 10,20,30м. с хода.	1
18	Пробегание дистанций 60,100,200 м.	1
19	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
20	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
21	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных	1

	качеств.	
22	Пробегание дистанций 10,20,30м. с хода.	1
23	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
24	Пробегание дистанций 60,100,200 м.	1
25	Прыжки в длину с разбега.	1
26	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
27	Прыжки в длину с разбега.	1
28	Прыжки в длину с места. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
29	Прыжки в длину с места. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
30	Прыжки в длину с места.	1
31	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
32	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
33	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
34	Прыжки в высоту. Спортивные игры	1
	ИТОГО	34

Учебно-тематическое планирование

8, 9 классы

№ п/п	Название темы	Количество часов
Раздел 1. Беговые упражнения		
1	Вводное занятие. ТБ на уроках	1
2	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
3	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
4	Пробегание отрезков 60,80, 100, 150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
5	Прыжки в длину с места и с разбега. Пробегание отрезков 60,80,100,150 м. Спортивные игры	1
6	Прыжки в длину с места и с разбега. Пробегание отрезков 60,80,100,150 м. ОФП на основе легкой атлетики.	1
7	Прыжки в длину с места и с разбега	1
8	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости. Спортивные игры	1
9	Пробегание отрезков 30,40,50,60м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
10	Пробегание отрезков 30,40,50,60м.	1
11	Пробегание дистанций 60,100,200 м. ОФП для развития скоростной выносливости.	1
12	Пробегание дистанций 60,100,200м. Подвижные игры	1
13	Пробегание дистанций 60,100,200м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
14	Пробегание дистанций 60,100,200м. Спортивные игры	1
15	Пробегание дистанций 60,100,200м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
16	Пробегание дистанций 60,100,200м. Подвижные игры.	1
17	Пробегание дистанций 60,100,200м. Подвижные игры.	1
18	Пробегание дистанций 60,100,200м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
19	Пробегание дистанций 60,100,200м. ОФП для развития скоростных качеств.	1
20	Пробегание дистанций 60,100,200м. Подвижные игры.	1
Раздел 2. Прыжковые упражнения		
21	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1
22	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
23	Прыжки в длину с разбега. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
24	Прыжки в длину с места. ОФП для развития скоростно-силовой.	1
25	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
26	Прыжки в длину с места. Спортивные игры	1
27	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
28	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
29	Прыжки в высоту. ОФП с прыжковыми упражнениями.	1
30	Прыжки в высоту. Спортивные игры	1
Раздел 3. Метательные упражнения		
31	Метание малого мяча. Начальные ОФП. Спортивные игры	1
32	Метание малого мяча. Начальные ОФП. Спортивные игры	1
33	Метание малого мяча. ОФП направленные на развитие силы.	1
34	Метание малого мяча. ОФП направленные на развитие силы. Спортивные игры	1