

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Управление образования администрации Тайшетского района**

**МКОУ СОШ № 16 г. Бирюсинска**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



Захарова И.Б.

Протокол № 2 от «29» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**



Ефимова Г.В.

Приказ № 2 от «30» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**



Муסיфулина М.Ш.

Приказ № 235 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

для обучающихся 5,7,8 классов  
«От теории к практике»

г. Бирюсинск 2023

## Пояснительная записка

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий учащихся начальной ступени образования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность программы:

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана для учащихся 5,7,8 классы.

На реализацию курса «От теории к практике» в 5 классе 34 ч. ( 1 час в неделю) в 3 классе 34 ч. ( 1 час в неделю).

Занятия проводятся по 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

### **Цель программы:**

Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; Обучению способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников. Удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные

- 1) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 2) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- 3) привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

#### Оздоровительные

- 1) профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 2) укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- 3) повышение резервных возможностей организма.

#### Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной

и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;

2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

3) повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Личностные результаты

–Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.

–Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

–Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.

–Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.

–Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

–Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### Регулятивные результаты

– Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

– Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

– Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

– Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

– Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

– Способы организации рабочего места.

– Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

– Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности

инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

– Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

– Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

– Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

– Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

#### Познавательные результаты

– Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме

– Формирование действия моделирования

– Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.

– Осознание важности занятий плаванием.

– нагрузки для развития основных физических качеств.

– Осознание важности самостоятельного выполнения дыхательных упражнений

– Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.

– Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

– Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

– Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

#### Коммуникативные результаты

– Участие в диалоге на занятиях.

– Умение слушать и понимать других.

– Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

– Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

– Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

– Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход,



преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	РЭШ
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	РЭШ
Итого по разделу		31	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5	РЭШ
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	РЭШ
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	РЭШ
Итого по разделу		31	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	РЭШ
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5	РЭШ
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4	РЭШ
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	РЭШ
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	РЭШ
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	РЭШ
Итого по разделу		31	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	