

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ № 12»
от 28.08.2024 № 272

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мы чемпионы»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Срок реализации: 3 года

Составитель:
Хрипункова Маргарита Дмитриевна
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2024

Содержание

Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
Тематическое планирование	7

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

2) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

п/п	Содержание	Форма организации	Виды деятельности
1.	<p>Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности <i>(реализуется во всех темах).</i></p> <p>Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Роль общей физической подготовке в развитии организма.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели.</p> <p>Личная гигиена, гигиена одежды, гигиена спортивного инвентаря и мест занятий.</p>	Беседа в процессе занятий	Познавательная
2.	<p>Легкая атлетика</p> <p>Виды старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)</p> <p>Техника челночного бега.</p> <p>Вариации челночного бега.</p> <p>Челночный бег 3*10м, 4*9м.</p> <p>Техника прыжка в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Техника метания малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча с разбега и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами лёгкой атлетики.</p> <p>Эстафеты.</p>	Практическое занятия, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
3.	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Общеразвивающие упражнения на гибкость.</p> <p>Наклон вперед из положения сидя.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Акробатические полосы препятствий.</p>	Практическое занятия, беседа, учебная игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная
4.	<p>Волейбол</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Виды подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, боковая подача.</p> <p>Верхняя, нижняя передача мяча.</p> <p>Прием и передача мяча на месте, в движении.</p> <p>Прием и передача мяча в парах, в тройках.</p> <p>Прием и передача мяча в парах через сетку, в тройках через сетку.</p> <p>Пионербол с элементами волейбола.</p>	Практическое занятия, беседа, учебная игра	Познавательная, спортивно-оздоровительная
5.	<p>Баскетбол</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Ведение мяча: на месте, в движении, с обводкой пассивного соперника, с обводкой активного</p>	Практическое занятия, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная

	<p>соперника, змейкой с сопротивлением и без.</p> <p>Передачи мяча: с места, в движении двумя руками, одной рукой, двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой.</p> <p>Броски мяча в кольцо с места: двумя руками из-за головы, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, в движении, с различных точек зала и расстояний.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Игра в баскетбол без ведения.</p> <p>Игра в баскетбол с ограниченным количеством передач. Игра в баскетбол с различным количеством игроков.</p>		
6.	<p>Круговая тренировка</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества (сила, гибкость, координация, выносливость, быстрота реакции).</p> <p>Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря и спортивных снарядов.</p>	Практическое занятие, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная
7.	<p>Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p> <p>Подвижные игры.</p>	Практическое занятие, подвижная игра, беседа	Познавательная, спортивно-оздоровительная

3. Тематическое планирование

1 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	6
	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
	Низкий и высокий старт с последующим ускорением.	1
	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции	1
	Метание малого мяча с разбега и на дальность, в цель	1
	Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
2	Гимнастика с основами акробатики	5
	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1
	Общеразвивающие упражнения на силу	1
	Акробатические комбинации	1
	Упражнения на гимнастических снарядах	1
	Акробатические полосы препятствий	1
3	Волейбол	7
	Стойки и перемещения	1
	Виды подачи	1
	Прием и передача мяча сверху и снизу, на месте, в движении.	1
	Прием и передача мяча снизу, верху в парах,	1
	Прием и передача мяча снизу, сверху из зоны в зону.	1
	«Пионербол» с элементами волейбола.	1
	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1
4	Баскетбол	5
	Стойки и перемещения	1
	Ведение мяча	1
	Передачи мяча	1
	Броски мяча в кольцо	1
	Игра в баскетбол по правилам	1
5	Круговая тренировка	6
6	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	6
7	Подвижные игры	6
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4
	Подвижные игры	2
	Итого	35 часов

2 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	10
	Виды старта. Стартовый разгон	1
	Бег на короткие дистанции	2
	Бег на длинные дистанции	2
	Челночный бег	1
	Бег и изменение направления по команде учителя	1
	Прыжок в длину с места	1
	Метание малого мяча в цель	2
2.	Гимнастика с основами акробатики	3
	Общеразвивающие упражнения на гибкость и на силу	1
	Акробатические комбинации	1
	Упражнения на гимнастических снарядах	1
3.	Волейбол	5
	Стойки и перемещения	1
	Виды подачи	1
	Прием и передача мяча сверху и снизу	1
	Нападающий удар. Игра в парах	1
	Игра в волейбол	1
4.	Баскетбол	4
	Стойки и перемещения	1
	Ведение мяча	1
	Передачи мяча	1
	Броски мяча в кольцо	1
5.	Круговая тренировки	7
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	7
6.	Подвижные игры	6
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3
	Подвижные игры	3
	Итого	35 часов

3 год реализации

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
2	Легкая атлетика.	20
	Бег на короткие дистанции	5
	Бег на длинные дистанции	5
	Челночный бег	4
	Прыжок в длину с места	3
	Метание малого мяча в цель	3
3	Гимнастика с основами акробатики	6
	Общеразвивающие упражнения на гибкость	6
4	Волейбол	14
	Стойки и перемещения	1
	Выполнение подачи	1
	Игра в парах. Игра в парах через сетку	4
	Игра в волейбол по упрощенным правилам	8
5	Баскетбол	14
	Стойки и перемещения. Ведение мяча	1
	Передачи мяча	1
	Броски мяча в кольцо	6
	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	6
6	Круговая тренировки	8
	Комплексы общеразвивающих упражнений на основные физические качества	8
7	Подвижные игры	8
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5
	Подвижные игры	5
	Итого	70