

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новолялинского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Чемпионы»  
(общефизическая подготовка детей)

Составитель:  
Буйнин Владимир Сергеевич,  
учитель физической культуры,  
первая кв. категория.

2023-2024г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программы «Физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2010г.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективное средства физкультурно-оздоровительной работы со школьниками внеурочное время занимает видное место.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы. Курс внеурочной деятельности «Чемпион» рассчитан на 140 часов из них: 5-6 класс – 70 часов (2 часа в неделю), 7-8 класс-70 часов (2 часа в неделю).

Продолжительность одного занятия до 40 минут.

**Целью** обучения является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- 1) закалывание детей;
- 2) содействие гармоничному развитию личности;

- 3) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- 4) привитие навыков здорового образа жизни;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- 6) обучение двигательным навыкам и умениям;
- 7) приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- 8) развитие двигательных умений и навыков;
- 9) умения выполнять технические приемы в различных видах спорта в соответствии с возрастом;
- 10) применяя изученные тактические приемы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие коммуникативных компетенций.

**Формы обучения:**

- беседа;
- рассказ;
- демонстрация;
- игра;
- соревнования.

**Методы обучения:** словесные, наглядные

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

**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. .
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России,

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;

**Предметные результаты:** приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Формы подведения итогов** реализации внеурочной образовательной программы:

- 1) школьные соревнования в 5-6,7-8-х классов;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ОФП

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;
- правила предупреждения травматизма;
- история развития физической культуры и первые соревнования;
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;
- характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и на освоения конкретных технических навыков и умений.

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Народная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

### Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### Группировка подвижные игры

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом на ловкость;
- с бегом на скорость;
- с прыжками на месте и с места;
- с прыжками в высоту;
- с прыжками в длину с разбега;
- с метанием на дальность;
- с лазаньем и перелазанием;
- игры подготовительные волейболу;
- игры подготовительные баскетболу;
- игры на местности.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:**

В программный материал входят построений и перестроений, с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, акробатические, знакомство с гимнастическими снарядами. Строевые упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, равновесия.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**Тематическое планирование (5-6-х классов, 35 часов.)**

№	Содержание материала	Количество во часов	теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30м.	1	1	-
2	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упражнения. Бег 1000-1500м.	1	1	-
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с. История легкой атлетики	1		1
4	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с.	1		1
5	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м на результат.	1		1
6	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1		1
7	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнения	1		1

	для сохранения правильной осанки.			
8	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание.	1		1
9	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	1		1
10	Развитие гибкости.	1		1
11	Техника безопасности. Эстафеты, игровые упражнения.	1		1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
13	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
14	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
15	Эстафеты с элементами волейбола.	1		1
16	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
17	Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры	1		1
18	Пионербол.	1		1
19	Пионербол.	1		1
20	Эстафеты . Подвижные игры.	1		1
21	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	1		1
22	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		1
23	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		1
24	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1		1
25	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Проведение самостоятельных занятий	1		1

	по коррекции осанки и телосложения.			
26	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-садись»	1		1
27	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди	1		1
28	История возникновения. баскетбола Техника безопасности на занятиях	1		1
29	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1		1
30	Правила игры. Остановка двумя шагами.	1		1
31	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1		1
32	Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Спортивная игра(футбол)	1		1
33	Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра(футбол)	1		1
34	Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра(футбол)	1		1
35	Подвижные игры	1		1

**Тематическое планирование (7-8-х классов, 35 часов.)**

№	Содержание материала	Количество во часов	теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30м.	1	1	-
2	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Специальные беговые упражнения. Бег 1000-2000м.	1	1	-
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с.	1		1



4	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м в/с.	1		1
5	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м на результат.	1		1
6	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1		1
7	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнения для сохранения правильной осанки.	1		1
8	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м).	1		1
9	Поднимание прямых и согнутых ног в висе.	1		1
10	Развитие гибкости.	1		1
11	Техника безопасности. Эстафеты, игровые упражнения.	1		1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
13	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
14	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1
15	Эстафеты с элементами волейбола.	1		1
16	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		1
17	Подвижные игры	1		1
18	Пионербол.	1		1
19	Пионербол.	1		1
20	Подвижные игры.	1		1
21	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	1		1
22	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1		1

23	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1		1
24	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1		1
25	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	1		1
26	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1		1
27	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди	1		1
28	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча.	1		1
29	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1		1
30	Остановка двумя шагами.	1		1
31	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1		1
32	Равномерный бег(15мин). Бег в гору. Спортивная игра(футбол)	1		1
33	Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра(футбол)	1		1
34	Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра(футбол)	1		1
35	Подвижные игры	1		1

## МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Спортивное оборудование:*

- ✓ Мяч;
- ✓ Скакалки;
- ✓ Канат;
- ✓ Гимнастическая стенка;
- ✓ Гимнастическая скамейка;
- ✓ и т.д.

### *Спортивные сооружения:*

- шведская стенка в холле школы на первом этаже;
- спортивный городок на пришкольном участке.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. Издательство – 2-е. Москва «Просвещение» 2019г.
2. Физическая культура 1-4 классы В. И. Ляха. Издательство «Просвещение» 2013г.
3. «Физическая культура 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Садыков С. Л., Лебедева Е. И.. Волгоград, 2008г.
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». Москва. Просвещение, 2010г.
5. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. –М.: Планета, 2015.

### **Интернет – ресурсы:**

- 1.summercamp.ru - Подвижные игры для обучения футболу;
- 2.pedsovet.org - Обучение футболу:
- 3.nsportal.ru>Школа>Физкультура и спорт - Игры при обучении футболу;ФГОСРиестр – ООПООО.

