

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Ягодного
Асиновского района Томской области

СОГЛАСОВАНО: Руководитель МО Красноперова М.В. Протокол № 6 от 15.06.2022 г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор Неумержицкий С.А. Приказ № 43 от 16.06.2022г.
---	---

**Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Физическая культура» в рамках ФГОС
для 5 – 9 классов**

5 класс 34 часа в год
6 класс 34 часа в год
7 класс 34 часа в год
8 класс 34 часа в год
9 класс 34 часа в год

Составил:
Краснопёров С. В.
Учитель физической культуры
1 квалификационная категория .

Ягодное - 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Волейбол	7
4.	Баскетбол	9
5	Гимнастика с элементами акробатики	5
6	Лыжная подготовка	5
	Всего	34

5 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов по теме	Тема урока	Дата	Примечание
1	1.	Лёгкая атлетика. Медленный бег		
2	2.	Бег на короткие дистанции		
3	3.	Эстафетный бег		
4	4.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 20 м		
5	5.	Скоростной бег до 40 м		

6	6.	Прыжки в длину с разбега		
7	7.	Метание малого мяча с места в цель		
8	8.	Метание малого мяча на дальность		
9	1.	Гимнастика. Строевые упражнения		
10	1.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
э11	2.	Общеразвивающие упражнения с партнёром		
12	3.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
13	4.	Акробатические упражнения		
14	1.	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.		
15	2.	Сочетание лыжных ходов		
16	3.	Основные элементы тактики лыжных гонок		
17	4.	Спуски и подъемы		
18	5.	Лыжная гонка 1-2 км.		
19	1.	Баскетбол. Правила игры		
20	2.	Правила игры		
21	3.	Передвижения		
22	4.	Остановка шагом и прыжком		
23	5.	Поворот на месте		
24	6.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте		
25	7.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		
26	8.	Ведение мяча		
27	9.	Ведение мяча		
28	1.	Волейбол. Перемещение из стойки		
29	2	Приём мяча снизу двумя руками		
30	3	Передача мяча над собой		
31	4	Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками		
32	5	Техника прямой подачи снизу		
33	6	Отработка элементов волейбола		
34	7	Игра по упрощенным правилам		

6 класс
Календарно-тематическое планирование

№ уро-ка	Кол-во часов по теме	Тема урока	Дата	Примечание
1	9.	Лёгкая атлетика. Медленный бег		
2	10.	Бег на короткие дистанции		
3	11.	Эстафетный бег		
4	12.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 20 м		
5	13.	Скоростной бег до 40 м		
6	14.	Прыжки в длину с разбега		
7	15.	Метание малого мяча с места в цель		
8	16.	Метание малого мяча на дальность		
9	1.	Гимнастика. Строевые упражнения		
10	5.	Общеразвивающие упражнения без предметов		
11	6.	Общеразвивающие упражнения с партнёром		
12	7.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
13	8.	Акробатические упражнения		
14	1.	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.		
15	2.	Сочетание лыжных ходов		
16	3.	Основные элементы тактики лыжных гонок		
17	4.	Спуски и подъемы		
18	5.	Лыжная гонка 1-2 км.		
19	1.	Баскетбол. Правила игры		
20	2.	Правила игры		
21	3.	Передвижения		
22	4.	Остановка шагом и прыжком		
23	5.	Поворот на месте		
24	6.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте		
25	7.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		
26	8.	Ведение мяча		
27	9.	Ведение мяча		
28	1.	Волейбол. Перемещение из стойки		
29	2	Приём мяча снизу двумя руками		
30	3	Передача мяча над собой		
31	4	Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками		
32	5	Техника прямой подачи снизу		
33	6	Отработка элементов волейбола		
34	7	Игра по упрощенным правилам		

7 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов по теме	Тема урока	Дата	Примесание
1.	1.	Лёгкая атлетика. Выработка выносливости		
2.	2	Бег на короткие дистанции		
3.	3	Эстафетный бег		
4.	4	Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 30 м		
5.	5	Скоростной бег до 60 м		
6.	6	Прыжки в длину с разбега		
7.	7	Метание малого мяча с места в цель		
8.	8	Метание малого мяча на дальность		
9.	1	Гимнастика. Строевые упражнения		
10.	2	Общеразвивающие упражнения без предметов		
11.	3	Общеразвивающие упражнения с партнёром		
12.	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
13.	5	Акробатические упражнения		
14.	1	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.		
15.	2	Подвижные игры с элементами баскетбола		
16.	3	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке		
17.	4	Подвижные игры с элементами баскетбола		
18.	5	Штрафной бросок		
19.	6	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		
20.	7	Подвижные игры с элементами баскетбола		
21.	8	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		
22.	9	Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
23.	10	Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
24.	1	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.		
25.	2	Сочетание лыжных ходов		
26.	3	Основные элементы тактики лыжных гонок		
27.	4	Техника одновременного одношажного конькового хода.		
28.	5	Лыжная гонка до 3 км.		
29.	1	Волейбол. Перемещение из стойки		

30.	2	Приём мяча снизу двумя руками		
31.	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в движении.		
32.	4	Верхняя прямая подача.		
33.	5	Отработка элементов волейбола		
34.	6	Игра по упрощенным правилам		

8 класс

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов по теме	Тема урока	Дата	Примечание
1.	1	Лёгкая атлетика. Выработка выносливости		
2.	2	Бег на короткие дистанции		
3.	3	Эстафетный бег		
4.	4	Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 30 м		
5.	5	Скоростной бег до 60 м		
6.	6	Прыжки в длину с разбега		
7.	7	Метание малого мяча с места в цель		
8.	8	Метание малого мяча на дальность		
9.	1	Гимнастика. Строевые упражнения		
10.	2	Общеразвивающие упражнения без предметов		
11.	3	Общеразвивающие упражнения с партнёром		
12.	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
13.	5	Акробатические упражнения		
14.	1	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.		
15.	2	Подвижные игры с элементами баскетбола		
16.	3	Совершенствование техники передачи мяча с отскоком от пола.		
17.	4	Подвижные игры с элементами баскетбола		
18.	5	Обучение техники броска мяча от головы в движении		
19.	6	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		
20.	7	Подвижные игры с элементами баскетбола		
21.	8	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		
22.	9	Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
23.	1	Лыжи. Техника безопасности. Отработка техники конькового хода.		
24.	2	Сочетание лыжных ходов		
25.	3	Основные элементы тактики лыжных гонок		
26.	4	Техника одновременного одношажного конькового хода.		
27.	5	Лыжная гонка до 3 км.		
28.	1	Волейбол. Перемещение из стойки		
29.	2	Приём мяча снизу двумя руками		
30.	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в движении.		

31.	4	Верхняя прямая подача.		
32.	5	Отработка элементов волейбола		
33.	6	Учебная игра		
34.	7	Учебная игра		

9 класс
Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов по теме	Тема урока	Дата	Примечание
1.	1	Лёгкая атлетика. Выработка выносливости		
2.	2	Бег на короткие дистанции		
3.	3	Эстафетный бег		
4.	4	Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 30 м		
5.	5	Скоростной бег до 60 м		
6.	6	Прыжки в длину с разбега		
7.	7	Метание малого мяча с места в цель		
8.	8	Метание малого мяча на дальность		
9.	1	Гимнастика. Строевые упражнения		
10.	2	Общеразвивающие упражнения без предметов		
11.	3	Общеразвивающие упражнения с партнёром		
12.	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах		
13.	5	Акробатические упражнения		
14.	1	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.		
15.	2	Подвижные игры с элементами баскетбола		
16.	3	Совершенствование техники передачи мяча с отскоком от пола.		
17.	4	Подвижные игры с элементами баскетбола		
18.	5	Обучение техники броска мяча от головы в движении		
19.	6	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		
20.	7	Подвижные игры с элементами баскетбола		
21.	8	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху		
22.	9	Игра по упрощённым правилам баскетбола.		
23.	1	Лыжи. Техника безопасности. Отработка техники конькового хода.		
24.	2	Сочетание лыжных ходов		
25.	3	Основные элементы тактики лыжных гонок		
26.	4	Отработка техники конькового хода.		
27.	5	Лыжная гонка до 5 км.		
28.	1	Волейбол. Перемещение из стойки		
29.	2	Приём мяча снизу двумя руками		

30.	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в движении.		
31.	4	Верхняя прямая подача.		
32.	5	Отработка элементов волейбола		
33.	6	Учебная игра		
34.	7	Учебная игра		