

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №5 от «25» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Нерадовских Л.В.
«25» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.
Приказ № 61-ос от
«29» 08 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса

«ЧЕМПИОН»

для обучающихся 5А, 5Б, 5В классов

Программу составили:

Смирнов А.Г. учитель физической культуры

с. Армизонское 2025 год

Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Чемпион» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы внеурочной деятельности «Чемпион»:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Чемпион» предназначена для обучающихся 5 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 5 классов, всего 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол;

1. Основы знаний. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом

и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. Основы знаний. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

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.

Метапредметные результаты.

Коммуникативные:

- 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;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

Познавательные:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации
9. Действия постановки и решения проблемы

Предметные результаты (на конец освоения курса)

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

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

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Воспитательные результаты.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата из уче ния	Виды деятельности	Виды, Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	Практические работы				
Раздел . Спортивные игры.								
1. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Обсуждение выполнения норм ГТО		https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1. 2.	Баскетбол.	12	0	12		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1. 3.	Волейбол.	9	0	9		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Волейбол.		https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1. 4.	Футбол.	12	0	12		Наблюдают, анализируют и принимают участие в спортивной игре Футбол.		https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
.Итого по разделу		34	0	33				

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Виды, формы контроля
		Всего	Контрол. работы	Практич. работы			
1.	Техника безопасности. Освоение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0			
2	Футбол. Удар по мячу	1	0	1			
3.	Удар по мячу Бег на 60 м (с)	1	0	1			
4.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	1			
5	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	1			
6.	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	1	0	1			
7	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1			
8	Баскетбол. Стойки и перемещения	1	0	1			
9.	Остановки баскетболиста	1	0	1			
10.	Передачи мяча	1	0	1			
11.	Ловля мяча	1	0	1			
12.	Ведение мяча	1	0	1			
13.	Броски в кольцо	1	0	1			
14	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении	1	0	1			
15	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	0	1			
16	Закрепление техники передачи	1	0	1			
17	Закрепление техники передачи	1	0	1			
18	Закрепление техники передачи	1	0	1			
19	Верхняя прямая подача	1	0	1			

20	Баскетбол. Игра в защите	1	0	1			
21	Игра в нападении	1	0	1			
22	Тестирование	1	0	1			
23	Участие в соревнованиях	1	0	1			
24	Волейбол. Закрепление техники приема мяча с подачи	1	0	1			
25	Закрепление техники приема мяча с подачи	1	0	1			
26	Закрепление техники приема мяча с подачи»	1	0	1			
27	Учебная игра «Баскетбол»	1	0	1			
28	Учебная игра «Баскетбол»	1	0	1			
29	Футбол Игра по упрощенным правилам.Прыжки в длину с разбега	1	0	1			
30	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1			
31	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1			
32	Подвижные игры»Прыжок в длину с места (см)	1	0	1			
33	Учебная игра «Футбол»	1	0	1			
34	Учебная игра «Футбол»	1	0	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	33			

УЧЕБНО-

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А. Зюрин и др.); под ред. Г.Г. Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. <http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm>

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>

3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmunities.aspx>

3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097560

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026