**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Администрации городского округа Самара**

**МБОУ Школа № 6 г.о. Самара**

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МО<br>прикладных предметов<br>Руководитель МО<br>Букреева И.А.<br>Протокол №1<br>от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО<br>Зам. директора по УВР<br>Золотовская М.А.<br><br>«31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО<br>Директор школы<br>Кручинина С.А.<br>Приказ № 345 -од<br>От «31» августа 2023 г. |

Кручинина Светлана Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Кручинина Светлана Анатольевна
Дата: 2023.10.11 15:02:55 +04'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 1 – 9 классов

**«Спортивный выбор»**

**Форма организации:** секция

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Программу разработал:**

Дунаев Василий Викторович,

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории

Самара, 2023

# Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный выбор» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2).
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- ООП ООО МБОУ Школа №6 г.о. Самара;
- программой по «Физической культуре» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф, под редакцией А.Н. Королькова, Д.С. Жеребко, Б.А. Яковлев, 2012г

**Цель программы:** формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни и формирование компетенций в различных видах спорта.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.
2. Создание благоприятных условий для развития умственных способностей детей.
3. Получение теоретических знаний о разных видах спорта.
4. Воспитание общей физической культуры, поведения и общения в коллективе.
5. Формирование и развитие ученика как личности.

Программа рассчитана на 34 часов в год (1 час в неделю).

# Содержание

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Школьный гольф. История гольфа. Этикет гольфиста и правила поведения на игровом поле. Инвентарь, оборудование и спортформа. Разновидности препятствий. Техника безопасности на игровом поле. Техника отработки ударов.

Пионербол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала по курсу внеурочной деятельности «Спортивный выбор» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и

представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой ;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- технически правильно выполнять основные упражнения в изучаемых видах спорта;

- вести дневник по спортивной деятельности;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 1 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 4 |
| 3 | Футбол | 4 |
| 4 | Баскетбол | 4 |
| 5 | Пионербол | 4 |
| 6 | Школьный гольф | 4 |
| 7 | Гимнастика | 4 |
| 8 | Многоборье ГТО | 9 |
| | Итого | 34 |

## Учебно – методическое обеспечение


1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 8-9 кл. Просвещение. 2002г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 2000г.
10. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксона Г.Б. «Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов», 2010г.