



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смородинская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета МБОУ «Смородинская ООШ» Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора МБОУ «Смородинская ООШ» _____ Донская М.А. «30» августа 2024 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Смородинская ООШ» _____ Рильских Л.В. Приказ № 193 от «30» августа 2024 г.
--	--	--



Рабочая программа

педагога Сошина Романа Николаевича

на курс внеурочной деятельности

**«Спортивная карусель»
5-6 классы**

Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы
Срок реализации программы 2 года

Смородино, 2024 год

I. Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной рабочей программе по физической культуре на уровне основного общего образования, составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Направление программы: внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

Программа направлена на укрепления здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

II. Цели реализации программы

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Общей целью школьного образования по физической культуре является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств

использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Цели обучения можно условно разделить на развивающие, воспитывающие.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Общей целью школьного образования по физической культуре является:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств

использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Цели обучения можно условно разделить на развивающие, воспитывающие.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи программы:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц;
- формировать навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами;
- знакомство детей со спортивными играми: футбол, волейбол, баскетбол.

Условия реализации программы

Данный курс рассчитан на учащихся 5- 6 классов (10 - 12 лет), соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

1 час в неделю (34 занятий в учебном году). Продолжительность одного занятия - 40 мин.

Место проведения занятий:

Рекомендуется проводить занятия в спортивном зале, спортивной площадке.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

II. Содержание курса

При разработке программы учитывался личностно-ориентированный подход, то есть учитывались психологические и возрастные особенности детей. Все материалы программы соответствуют интересам учащихся этого возраста, повышают мотивацию, способствуют их физическому, личностному и социальному развитию.

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивная карусель» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Формой организации внеурочной деятельности является *занятие*, на котором сочетается групповая, коллективная и индивидуальная формы работы.

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приёмы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном - упражнении, реализуемом тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод

Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определённое число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, а иногда гимнастическими. Они могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчленённый и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен и его необходимо широко использовать, особенно при подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания выполняются с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод

При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательный метод используется также при обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и др. Этот метод также эффективен при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательный метод незаменим при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучший из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разных способов выполнения упражнений, действий, тактических комбинаций и др.).

Важную роль в тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике – науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные её средства и методы - слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные её принципы - сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них, – метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнование.

Методы обучения

Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственная помощь учащемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство – практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, при этом изменяется воздействие и нагрузка в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, применённый для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике необходимо учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также влияние тренера могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжелённом снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример – объяснение тренером-преподавателем темы учащимся с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов, один из них определяет организацию, а другой – способ выполнения. Так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Все *методические приёмы*, используемые при организации учебно-воспитательного процесса в рамках реализации программы делятся на 4 группы: словесные, наглядные, практические, соревновательно-игровые.

Раздел 1. Способы самостоятельной деятельности.

- Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работо- способностью.
- 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.
- Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
- 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
- Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.
- Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.
- Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.
- Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.
- Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.
- Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.
- Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Раздел 2. Физическое совершенствование.

- 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.
- Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
- Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
- Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.
- Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Модуль «Гимнастика»

- Кувырки вперёд и назад в группировке;
- кувырки вперёд ноги «скрестно»;
- кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики);
- опорные прыжки через гимнастического козла;
- акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений;
- комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки);
- комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки);
- комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика»

- Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта
- бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения;
- бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег;
- 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;
- старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание;
- ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»;
- правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО;
- самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта»

- Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;
- подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;
- преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;

- передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;
- торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;
- переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно;
- спуски и подъёмы ранее освоенными способами;
- передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;
- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.

Модуль «Спортивные игры»

- Технические действия игрока без мяча;
- разученные технические действия с мячом;
- правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов;
- Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр;
- Игровая деятельность по правилам.

Модуль «Спорт»

- Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

III. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний о ситуации межличностного взаимоотношения, освоение способов поведения в различных ситуациях.

Второй уровень результатов – получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом

Третий уровень результатов – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия.

Диагностика результатов обучения

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольные тестирование и соревнования.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- соревновательная подготовка;
- контрольные испытания;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия.

Она отражает формы, средства, методы и приёмы, используемые тренером-преподавателем в соответствии с поставленными целями.

В программе определена система упражнений и нормативов, обозначены воспитательные мероприятия.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования и соревнования.

Соревнования и общешкольные спортивно-массовые мероприятия тоже одна из форм поведения итогов реализации программы. Регулярное участие в соревнованиях - лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Проводятся согласно плану работы школы как в учебные дни, так и в каникулярное время: общешкольные дни здоровья, футбольные матчи, турниры по пионерболу и волейболу, велокроссы, легкоатлетические кроссы, сдача нормативов комплекса ГТО, спортивные праздники («А-ну ка, парни», «Самый сильный», «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.), Зарница.

IV. Тематическое планирование Первый год обучения

№ п/п	Разделы	1 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Физическая подготовка.	1	3
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	5
3	<i>Физическое совершенствование.</i> Спортивно – оздоровительная деятельность.	1	23
	1. Модуль«Гимнастика»	1	3

	2. Модуль «Лёгкая атлетика»	1	4
	3. Модуль «Зимние виды спорта».	1	2
	4. Модуль «Спортивные игры»	1	5
	5. Модуль «Спорт».	1	6
Всего часов		34	

Второй год обучения

№ п/п	Разделы	2 год обучения	
		теория	практика
1	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Физическая подготовка.	1	4
2	<i>Физическое совершенствование.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	4
3	<i>Физическое совершенствование.</i> Спортивно – оздоровительная деятельность.	1	23
	Модуль«Гимнастика»	1	3
	6. Модуль «Лёгкая атлетика»	1	4
	7. Модуль «Зимние виды спорта».	1	2
	8. Модуль «Спортивные игры»	1	5
	9. Модуль «Спорт».	1	6
Всего часов		34	

В целях контроля за результативностью учебно-тренировочных занятий три раза в год проводится проверка физической подготовленности учащихся в соответствии со следующими нормативами:

Быстрота – бег 30 метров,

Выносливость – 6-минутный бег,

Координация – челночный бег 3 по 10 метров,

Прыгучесть – прыжок с места,

Сила – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на верхней перекладине (мальчики).

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются и доводятся до сведения родителей.

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности.

Морально-волевые качества личности, которые развиваются в процессе занятий легкой атлетикой:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивное упражнение в самых тяжелых условиях и при большом утомлении.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (6-12 учащихся).

Условные обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2	Примерная основная образовательная программа основного общего образования	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. 8—9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова</i>. Физическая культура. Методические рекомендации. 5—7 классы. <i>В. И. Лях</i>. Физическая культура. Методические рекомендации. 8—9 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	<p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации	Д	Наличие у учителя
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	Наличие у учителя
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	Наличие у учителя
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	Наличие у учителя
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	Д	Наличие у учителя
4.2	Принтер лазерный	Д	Входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.3	Цифровая фотокамера	Д	Наличие у учителя
4.4	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.3	Козёл гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.7	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.8	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания

5.9	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.10	Гантели наборные	Г	
5.11	Коврик гимнастический	К	
5.12	Акробатическая дорожка	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.15	Мяч малый (теннисный)	К	
5.16	Скакалка гимнастическая	К	
5.17	Палка гимнастическая	К	
5.18	Обруч гимнастический	К	
5.19	Коврики массажные	Г	
5.20	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	

Продолжение

<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.23	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Лента финишная	Д	
5.26	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.29	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.30	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
		Необходимое количество	

Продолжение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Основная школа	Примечание
5.31	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.32	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Сетка волейбольная	Д	
5.36	Мячи волейбольные	Г	
5.37	Табло перекидное	Д	
5.38	Мячи футбольные	Г	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.39	Динамометр	Д	
5.40	Тонометр автоматический	Д	
5.41	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.42	Аптечка медицинская	Д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
6	Спортивный зал		
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.5	Гимнастический городок	Д	