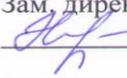


**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа**

«Согласовано» Протокол заседания педагогического совета № 1 от 30 августа 2022 года	«Согласовано» Зам. директора по УВР  И. Н. Халаимова	«Утверждаю» Директор МБОУ Кутейниковская ООШ  В.В.Фандо Приказ от 31.08.2022 г. № 46
--	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивный городок»**

для 6 класса  
основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный городок» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

### **Законы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 02.07.2021 N 351-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 6 ноя. 2020 № 388-ЗС);

### **Постановления:**

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

### **Приказы:**

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808) с изменениями и дополнениями;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

#### **Письма:**

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо от 15.11.2013 № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 20 мая 2022 №: 24/3.1-8923;

- письмо Минпросвещения, Рособнадзора от 06.08.2021 № СК-228/03, 01-169/08-01;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2017 г. N 08-2595 «О направлении информации»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20 декабря 2018 г. N 03-510 «О направлении информации»;

#### **Программы:**

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740);

- Учебный план образовательного учреждения.

#### **Цель курса:**

Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

#### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЯЧОК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, курс внеурочной деятельности «Спортивный городок», является обязательным для изучения. Содержание курса «Спортивный городок», входит в учебный план 5-9 классов программы основного общего образования в объеме 1 час в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного курса «Спортивный городок» в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Календарный учебный график МБОУ Кутейниковской ООШ на 2022-2023 учебный год предусматривает 34 учебные недели в 6 классе. В соответствии с ФГОС

НОО и учебным планом школы на 2022-2023 уч. год для начального общего образования на курс внеурочной деятельности «Спортивный городок» в 6 классе отводится 1 час в неделю, т.е. 34 часа в год.

Данная программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в соответствии со сложившейся ситуацией:

- дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, календарным учебным графиком;

- прохождение курсов повышения квалификации (на основании приказа РОО);

- отмена учебных занятий по погодным условиям (на основании приказа РОО);

- по болезни учителя;

Программа рассчитана на 34 занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа «Спортивный городок» разработана как компонент интегрированного образовательно-воспитательного пространства в соответствии с требованиями ФГОС НОО для учащихся 5-9 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность». Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

*Формы организации* деятельности по программе коллективная и групповая.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков и связать их с темами по ОБЖ.

В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками.

Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 6 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 6 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

### Разделы программы

#### *Президентские состязания и Президентские спортивные игры.*

Спортивное многоборье: бег 30 м, 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

#### *Элементы техники национальных видов спорта.*

Русская лапта – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

#### *Оздоровительный бег.*

Влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

#### *Современные оздоровительные системы физического воспитания.*

Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики, аэробики, фитнес-аэробики, силовая тренировка.

### ***Адаптивная физическая культура.***

Место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь» – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

### ***ОБЖ. Элементы единоборств.***

Виды единоборств, их назначение. Основные технические приемы защиты и самообороны: захваты, броски, защищающие удары руками и ногами, действия против захватов, ударов, обхватов; упражнения в страховке и само страховке при падении. Подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Мини-футбол.***

История возникновения; правила безопасности.

Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

### ***Спортивные игры: баскетбол, волейбол.***

Совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.

### ***ОБЖ. Туризм.***

Виды туризма. Правила безопасности. Организация турпохода (выбор маршрута, инвентарь, продукты, аптечка, место для стоянки и т. д.). Приемы туртехники. «Маршрут безопасности» – проверка прикладных жизненно необходимых умений и навыков.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

### **Личностные:**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные:**

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### ***Предметные:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Электронные учебно- методические материалы
1	Президентские состязания и Президентские спортивные игры	4	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2	Элементы техники национальных видов спорта	2	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3	Оздоровительный бег	6	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5	Адаптивная физическая культура	3	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
6	ОБЖ. Элементы единоборств	3	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
7	Мини-футбол	3	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
8	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	4	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
9	ОБЖ. Туризм	5	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в разделе	Тема занятия	Дата план	Дата факт	Форма контроля
1	1.1	Президентские состязания. Спортивное многоборье	02.09		Практическая работа
2	1.2	Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры	09.09		Практическая работа
3	2.1	Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта	16.09		Практическая работа
4	2.2	Русская лапта.	23.09		Практическая работа
5	3.1	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут	30.09		Практическая работа
6	3.2	Шестиминутный бег	07.10		Практическая работа
7	3.3	Челночный бег	14.10		Практическая работа
8	3.4	Бег по пересеченной местности	21.10		Практическая работа
9	4.1	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика	28.10		Практическая работа
10	4.2	Игра «Веселый зоопарк»	11.11		Практическая работа
11	4.3	«Красивая спина»	18.11		Практическая работа
12	4.4	Игра «Дружные ребята»	25.11		Практическая работа
13	5.1	Адаптивная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушений осанки	02.12		Практическая работа
14	5.2	Упражнения для профилактики плоскостопия	09.12		Практическая работа
15	5.3	Уроки здоровья: «И млад и стар, укрепляй свой стан»	16.12		Практическая работа
16	8.1	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском	23.12		Практическая работа
17	8.2	Атака и защита в баскетболе. Игры <sup>11</sup>	13.01		Практическая работа

		задания. Игра			
18	8.3	Подача. Прием. Розыгрыш мяча	20.01		Практическая работа
19	8.4	Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра	27.01		Практическая работа
20	1.3	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания	03.02		Практическая работа
21	1.4	Президентские игры. Метания. Прыжки	10.02		Практическая работа
22	6.1	ОБЖ. Элементы единоборств. Приемы защиты	17.02		Практическая работа
23	6.2	Самооборона	03.03		Практическая работа
24	6.3	Захваты	10.03		Практическая работа
25	9.1	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма	17.03		Практическая работа
26	9.2	Организация турпохода	24.03		Практическая работа
27	3.5	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	07.04		Практическая работа
28	3.6	Техника и тактика бега	14.04		Практическая работа
29	7.1	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	21.04		Практическая работа
30	7.2	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов	28.04		Практическая работа
31	7.3	Правила игры. Игровые задания. Игра	05.05		Практическая работа
32	9.3	ОБЖ. Туризм. Организация турпохода	12.05		Практическая работа
33	9.4	Приемы туртехники. Турпоход	19.05		Практическая работа
34	9.5	Приемы туртехники. Турпоход	26.05		Практическая работа