

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом ОУ

Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР *Н. В. Макаренко*

Макаренко Н. В.  
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*В. В. Фандо*  
Фандо В. В.  
Приказ № 70  
от 30.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**«Спортивный городок»**

для 5,6,8 классов

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково

2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный городок» разработана на основе федеральных и региональных нормативных правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

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

- Учебный план образовательного учреждения.

В условиях реализации новых государственных стандартов на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности средних школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

### **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.

### **Задачи курса:**

- ввести средних школьников в мир спортивных игр и научить использовать их при организации досуга;

- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;

- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;

- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей средних школьников, расширению их кругозора;

- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса, - 102 часа: в 5 классе – 32 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 32 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 32 часа (1 час в неделю).

**Календарно-тематическое планирование**  
**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма	1
2	08.09	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
3	15.09	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
4	22.09	Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника	1
5	29.09	Упражнения без предметов. Строевые упражнения	1
6	06.10	Упражнения с предметами	1
7	13.10	Упражнения в парах, общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье	1
8	20.10	Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки	1
9	10.11	Акробатические упражнения	1
10	17.11	Упражнения на гимнастических снарядах	1
11	24.11	Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Ходьба и медленный бег	1
12	01.12	Кросс 300-500м	1
13	08.12	Бег на короткие дистанции до 30-60 м	1
14	15.12	Бег на длинные дистанции	1
15	22.12	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки	1
16	29.12	Метание мяча с места, на дальность, в цель	1
17	12.01	Тактика защиты. Тактика нападения	1
18	19.01	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками	1
19	26.01	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди	1
20	02.02	Остановки (прыжком). Повороты на месте	1
21	09.02	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку	1
22	16.02	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	1
23	01.03	Игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение»	1
24	15.03	Игры «К своим флажкам», «Заяц в огороде»	1
25	22.03	Игры «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»	1
26	05.04	Разучивание движения «Ковырялочка»	1
27	12.04	Игры «Пятнашки», «Вызов номеров»	1
28	19.04	Игры «Гонки мячей», «Передал – садись»	1
29	26.04	Игры «День и ночь», «Охотники и утки»	1
30	03.05	К.И прыжков в длину	1
31	17.05	К.И метание мяча на дальность	1
32	24.05	Учебная игра в баскетбол	1

## 6 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	04.09	Президентские состязания. Спортивное многоборье	1
2	11.09	Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры	1
3	18.09	Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта	1
4	25.09	Русская лапта.	1
5	02.10	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут	1
6	09.10	Шестиминутный бег	1
7	16.10	Челночный бег	1
8	23.10	Бег по пересеченной местности	1
9	13.11	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика	1
10	20.11	Игра «Веселый зоопарк»	1
11	27.11	«Красивая спина»	1
12	04.12	Игра «Дружные ребята»	1
13	11.12	Адаптивная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
14	18.12	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15	25.12	Уроки здоровья: «И млад и стар, укрепляй свой стан»	1
16	15.01	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском	1
17	22.01	Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра	1
18	29.01	Подача. Прием. Розыгрыш мяча	1
19	05.02	Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра	1
20	12.02	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания	1
21	19.02	Президентские игры. Метания. Прыжки	1
22	26.02	ОБЖ. Элементы единоборств. Приемы защиты	1
23	04.03	Самооборона	1
24	11.03	Захваты	1
25	18.03	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма	1
26	01.04	Организация турпохода	1
27	08.04	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут.	1
28	15.04	Техника и тактика бега	1
29	22.04	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	1
30	06.05	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов	1
31	13.05	Правила игры. Игровые задания. Игра	1
32	20.05	ОБЖ. Туризм	1

## 8 класс

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	04.09	Президентские состязания. Спортивное многоборье	1
2	11.09	Президентские игры. Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры	1
3	18.09	Элементы техники национальных видов спорта. Русская лапта	1
4	25.09	Русская лапта	1
5	02.10	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 15 минут	1
6	09.10	Шестиминутный бег	1
7	16.10	Челночный бег	1
8	23.10	Бег по пересеченной местности	1
9	13.11	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика	1
10	20.11	Игра «Веселый зоопарк»	1
11	27.11	«Красивая спина»	1
12	04.12	Игра «Дружные ребята»	1
13	11.12	Адаптивная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
14	18.12	Упражнения для профилактики плоскостопия	1
15	25.12	Уроки здоровья: «И млад и стар, укрепляй свой стан»	1
16	15.01	Спортивные игры: баскетбол, волейбол. Броски в кольцо. Ведение с броском	1
17	22.01	Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра	1
18	29.01	Подача. Прием. Розыгрыш мяча	1
19	05.02	Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра	1
20	12.02	Президентские состязания. Подъем туловища и отжимания. Подтягивания	1
21	19.02	Президентские игры. Метания. Прыжки	1
22	26.02	ОБЖ. Элементы единоборств. Приемы защиты	1
23	04.03	Самооборона	1
24	11.03	Захваты	1
25	18.03	ОБЖ. Туризм. Правила безопасности. Виды туризма	1
26	01.04	Организация турпохода	1
27	08.04	Оздоровительный бег. Бег с ходьбой до 20 минут	1
28	15.04	Техника и тактика бега	1
29	22.04	Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом	1
30	06.05	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов	1
31	13.05	Правила игры. Игровые задания. Игра	1
32	20.05	ОБЖ. Туризм	1