

Приложение к ООП ООО,  
утвержденное приказом  
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»  
№ 575 от «28» августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Путь к Олимпу (физическая культура)»**  
**6-7 класс**

Автор / Разработчик Чистякова Анна Александровна  
учитель физической культуры

**2023-2024 учебный год**  
г. Кудрово Ленинградской области

### **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Путь к Олимпу» /физическая культура/ предназначена для учащихся 6- 7 классов МОБУ «СОШ «Центр образования «Кудрово», проявляющих повышенный интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Программа внеурочной деятельности является концентрической программой: в течение каждого года обучения происходит «прирост» знаний, умений и навыков по основным видам спорта. Это обеспечивает постепенное накопление информации и постоянную актуализацию уже изученного материала. При этом по возможности распределение содержания каждого раздела между классами коррелирует с содержанием курса физической культуры соответствующего года обучения (с некоторым опережением и углублением).

Данная программа создана на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся, 5-11 класса (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

Программа рассчитана на 18 часов: 6 класс – 9 часов в год, 7 класс – 9 часов в год.

Главными задачами реализации учебного предмета (курса) «физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Технологии, используемые в обучении:**

**Игровая технология** – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

**Здоровьесберегающие технологии** – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

**Личностно-ориентированные технологии** – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

**ИКТ-** повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

**Технология проектного обучения** – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

**Проблемно-поисковые технологии** – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

**Технология критического мышления** – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

**Методы и формы контроля:** контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация за курс 5-9 класса осуществляется в форме тестирования.

**Учебники:**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

**Пособие для педагога:**

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Веко» 2016.

**Дополнительная литература для обучающихся:**

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

**Электронные образовательные ресурсы:**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>

12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления.  
[members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm).

### Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
<b>6-7 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;</li> <li>• развитие навыка сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;</li> <li>• развитие самостоятельности и чувство личной ответственности за свои поступки;</li> <li>• сформировывание установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</li> <li>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> <li>• умение под руководством взрослых планировать режим дня;</li> <li>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</li> <li>• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;</li> <li>• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</li> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;</li> <li>• добросовестное выполнение учебных заданий;</li> <li>• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;</li> <li>• владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении</li> </ul>

	<p>самостоятельных форм занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;</li><li>• осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами;</li><li>• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li><li>• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li><li>• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;</li><li>• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</li><li>• работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога);</li><li>• использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач;</li><li>• определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения;</li><li>• логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с</li></ul>
--	--

	<p>заданием, целью (сжато, полно, выборочно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;</li> <li>• выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания;</li> <li>• определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.</li> </ul>
--	--

**Планируемые результаты  
Предметные**

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>6-7 класс</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомятся с техникой безопасности на разных спортивных играх, особенностями игр, выдающимися спортсменами и олимпийскими чемпионами;</li> <li>• Выполнять технические элементы и упражнения из разных спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол и т.д.)</li> <li>• выполнять основные тактические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• моделировать технику освоенных элементов баскетбола, волейбола, бадминтона и др.;</li> <li>• выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых спортивных игр;</li> <li>• осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий спортивными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных средств спортивных игр;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• составлять комплекс физических упражнений, направленный на развитие физических качеств ( с помощью учителя);</li> <li>• варьировать знаниями в области разнообразных спортивных игры, находить общее между ними</li> <li>• сдавать учебные нормативы по развитию двигательных качеств;</li> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</li> <li>• Уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.</li> </ul>

## Содержание

### 6 - 7 класс, 9 часов

**Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. (в процессе занятий)** Техника безопасности при проведении разных спортивных игр. История и современное развитие спортивных игр. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры и чемпионы.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (9 часов)**

*Гимнастика с элементами акробатики.* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

*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.

Волейбол. 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).

Флорбол. Броски мяча в ворота. Способы удержания клюшки, остановки и передачи мяча. Ведение мяча разными способами. Основные правила игры во флорбол, жесты судей.

### Тематическое планирование учебного курса

#### 6 класс

Название раздела	Количество часов
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	<i>В процессе занятий</i>
Физическое совершенствование	<b>9</b>

#### 7 класс

Название раздела	Количество часов
Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	<i>В процессе занятий</i>
Физическое совершенствование	<b>9</b>

### Поурочное планирование 6-7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практи ческие работы		
1.	Исторический процесс формирования физической культуры и спорта. Многообразие видов спорта. ТБ. Элементарная акробатика	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
2.	Акробатические упражнения: кувырки вперед/назад, стойка на лопатках, шпагаты и	1			Сентябрь	Физическая культура - Российская электронная

	полушпагаты. История развития гимнастики					школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
3.	Акробатическая комбинация. Сочетание приемов.	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
4.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо. Штрафной бросок. Современный баскетбол.	1			Октябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
5.	Баскетбол. Ведение мяча и бросок после двух шагов	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
6.	Футбол. Ведение мяча в движение. Остановки мяча стопой. Разновидности футбольных дисциплин	1			Ноябрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
7.	Футбол. Удары по воротам с разных позиций	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
8.	Флорбол. Ведение мяча. Владение клюшкой. Удары по воротам с разных позиций. История развития и появления флорбола.	1			Декабрь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
9.	Сочетание приемов игровых видов спорта в единую комбинацию. Олимпийские игры современности. Чемпионы мира и олимпийских игр.	1			Январь	Физическая культура - Российская электронная школа ( <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> ); <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9		9		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Примерная рабочая программа среднего общего образования предмета "Физическая культура";
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А.: – М.: Просвещение;
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс/ Лях В.И., Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii> - электронный учебник 5-7 класс;
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah> - электронный учебник 8-9 класс;
3. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа
4. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт ФзкультУра;
5. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
6. <https://www.gto.ru> - официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне";
7. <http://spo.1september.ru> - электронный журнал "Спорт в школе".