

Торья предметьяс пидісянь велодан 40 №-а шөр школа»Воркута  
карса муниципальной велодан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МВУ)  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40**  
**с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты**  
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А  
тел./факс (82151) 3 25 89; E – mail: [school40\\_kler@mail.ru](mailto:school40_kler@mail.ru)

---

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО учителей ИЗО, музыки,  
физической культуры, ОБЖ, технологии  
Протокол № 1 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 40 с УИОП»  
г. Воркуты

\_\_\_\_\_ М.Б. Герт

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическая культура»**  
уровень среднего общего образования  
10-12 лет  
срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа учебного предмета составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего  
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы  
среднего общего образования

**Составитель**  
Лимарева Оксана Валерьевна,  
Олейник Екатерина  
Григорьевна,  
учитель физической культуры

2021  
г. Воркута

## 1. Пояснительная записка

**Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» в 5 классе** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа разработана в соответствии с:

– федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (в действующей редакции);

**с учётом:**

– примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

**Цель курса внеурочной деятельности «Физическая культура»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Физическая культура в образовании учащихся:

- закладывает основы правильного формирования организма ребенка, решает задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в дошкольном возрасте;
- создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;
- раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения является залогом здоровья нации, улучшения генофонда страны и основой её национальной безопасности.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования отводится 1 час в неделю.

Общее количество часов в 35 ч в год.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»:

### 2.1. Личностные результаты в сфере отношений, учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### Личностные результаты в сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### Личностные результаты в сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность учащихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации,

самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений учащихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие учащихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **2.2 Планируемые метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные УУД:**

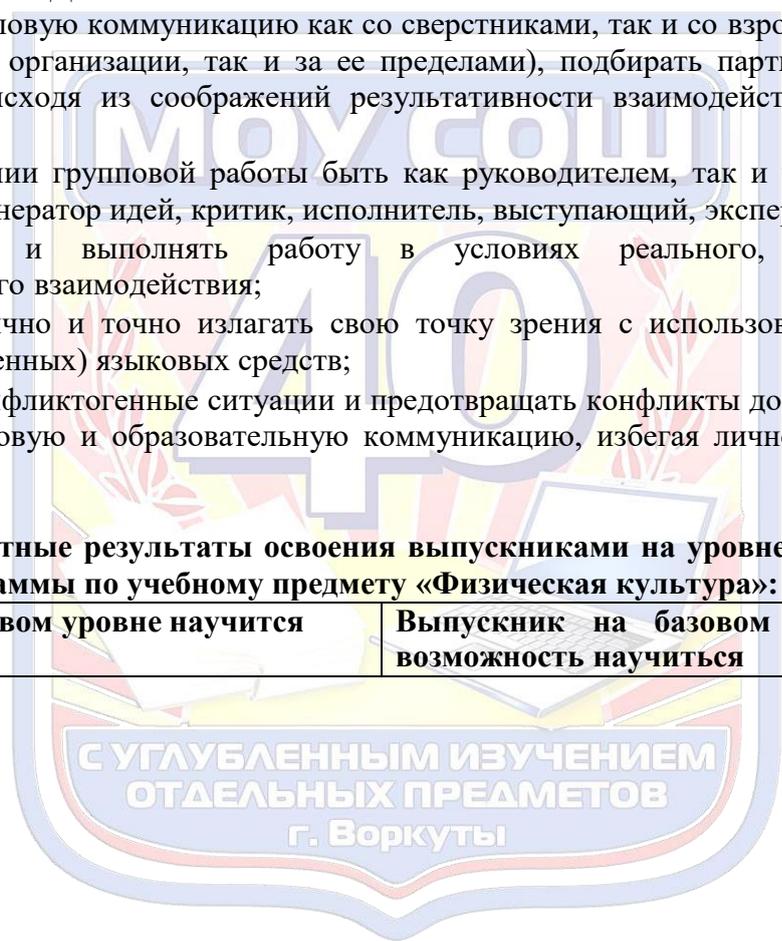
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**2.3. Предметные результаты освоения выпускниками на уровне среднего общего образования программы по учебному предмету «Физическая культура»:**

Выпускник на базовом уровне научится	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться
--------------------------------------	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>– выполнять нормативные требования</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>

### Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### 3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Основные формы и виды деятельности.

**Формы** – фронтальная, индивидуальная, коллективная, групповая.

**Виды деятельности** – беседа, самостоятельная работа, работа в группах, парах, индивидуальная работа, выполнение контрольных тестов.

#### *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

#### *Баскетбол*

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

#### *Волейбол*

1. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя

руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

### **Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

### **Русская лапта**

1. *Основы знаний.* История возникновения игры. Влияние народных подвижных игр на развитие двигательных качеств. Правила игры, варианты, требования к технике безопасности во время игры.

2. *Специальная подготовка.* Ловля и передача мяча на месте. Удары битой по мячу. Броски мяча в неподвижную цель.

## **4. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практ.
<b>1. Футбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
1.	Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол.	1	1	-
2.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
3.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	1	-	1
4.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	1	-	1
5.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	-	1
6.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
7.	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра	1	-	1
8.	Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	1	-	1
<b>2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
9.	Правила ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	1	-
10.	Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля мяча.	1	-	1
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	-	1
12.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
13.	Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Игра	1	-	1
14.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1
15.	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	1	-	1

16.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	-	1
<b>3. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
17.	Правила ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1	1	-
18.	Изучение стоек игрока, перемещений в стойке.	1	-	1
19.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
21.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
22.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	-	1
23.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
24.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	-	1
25.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
26.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	-	1
<b>4. Русская лапта</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
27.	Правила ТБ. История русской лапты. Основные правила игры в лапту.	1	1	-
28.	Стойка игрока. Передвижения игроков. Удары битой по мячу. Игра.	1	-	1
29.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель.	1	-	1
30.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху.	1	-	1
31.	Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Удары битой сверху. Игра.	1	-	1
32.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
33.	Боковой удар битой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в цель. Игра	1	-	1
34.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	1	-	1
35.	Игра по упрощённым правилам мини-лапта.	1	-	1

## 5. Контроль предметных результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

## 6. Программно-методическое обеспечение:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

