Комитет администрации Романовского района по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Закладинская средняя общеобразовательная школа »

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вышиденко В.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года | Утверждаю:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_Галигузова И. М.  Приказ № от  30 августа 2024 года |

Рабочая программа по курсу внеурочной образовательной деятельности

«Двигательная активность»

Основное общее образование

5,6 класс

2024 – 2025 учебный год

Разработчик:

учитель физической культуры

Игошин В.Ю.

с. Закладное

2024

**Планируемые результаты.**

В результате изучения курса по предмету «Физическая культура» курса по внеурочной деятельности «Двигательная активность» в 5-6 классах:

Учащиеся: приобретут опыт:

- в знаниях о телесной физкультурно-двигательной и спортивной культуре;

- об основных параметрах физического состояния и развития человека, о средствах по его формированию и коррекции; - о видах и формах, разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; -о спортивной тренировки и спортивных соревнованиях,

- о значениикомплексаГТО в повседневной жизни человека. и необходимости стремления к гармоничному развитию личности, - использование игр которые помогут для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО Будут иметь:

- первоначальное представление о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и их позитивного влияния на развитие человека,

- значение физической культуры и здоровья, как фактора успешной учебы и социализации,

- ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной, спортивной культуры,

- положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО,

- разнообразные подвижные и спортивные игры для использования к всестороннему развитиюличности. - представление о своем физическом развитии, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта,

- опыт по организации и проведения массовых спортивных соревнований «команда-класс»

- умение использоватьосвоенные игры – спортивные, подвижные, или их элементы

- в самостоятельной досуговой деятельности.

Приобретут навыки:

- использования научно-популярной литературы по предмету «Физическая культура», справочных материалов (на электронных и бумажных носителях), ресурсов Интернета при выполнении поставленных задач.

- формированиявосприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение к сопернику, взаимовыручка, взаимопомощь, способствующая формированию коллективизма и социально-ориентированного единства.

- максимального проявления физических способностей при выполнении видов испытаний

- к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Учащиеся получат возможность научиться:

- осознанно использовать знания основ здорового образа жизни в быту;

- кприобщению к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также использовать эти занятия для воспитания целостно развитой личности.

- выбирать разнообразные интересы и потребности, региональные и национальные особенности, социальные запросы и требования к своему физическому воспитанию и здоровью.

- взаимодействоватьмежду участниками образовательного процесса, четкогособлюдения правил, этики, социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. - создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

- повышать физическую подготовленность, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, повышать функциональные возможности организма.

**Содержание курса**

- Данный курс должен обеспечить формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» способствует:

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности,

- формированию знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,

- формированию осознанныхпотребностей и систематических занятий физической культурой и спортом, физического совершенствование и ведение здорового образа жизни,

- совершенствование процесса подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на основе «игровой деятельности», - у обучающихся умению использования комплекса ГТО, как элемента физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, культуры телосложения, двигательной культуры, физической культуры, спортивной культуры в целом.

- формированию знаний и их практическое применение с межпрежметными связями (предметы физика, ОБХ, география, математика, химия)

- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств,

- обогащению двигательного опыта обучающимися физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса.

- ориентированию на гуманистические идеалы, нормы, образы поведения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 1.1 | Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1 |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 1.3 | Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | 1 |
| 1.4 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 |
| 1.5 | Спортивная культура и спортивное воспитание. | 1 |
| 1.6 | Спортивная тренировка и спортивные соревнования. | 1 |
| 2 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. | 2 |
| 2.1 | Подвижнее игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость. | 6 |
| 2.2 | Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного пресса | 11 |
| 2.3 | Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры | 1 |
| 2.4 | Инновационные игры | 1 |
| 2.5 | Игры, направленные на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО | 1 |
| 3 | Спортивные мероприятия | 2 |
| 3.1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 3.2 | «Веселые старты» | 1 |
| 3.3 | Спортивные мероприятия по играм ГТО | 1 |
|  | Итого | 34 |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | Тема | **Количество часов** |
| **1** | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая  помощь во время занятий физическими упражнениями. | **1** |
| **2** | Подвижные игры для развития мышц ног, рук, спины. | **1** |
| **3** | Подвижные игры для развития мышц спины, плечевого пояса. | **1** |
| **4** | Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса. | **1** |
| **5** | Подвижные игры для развития мышц спины. | **1** |
| **6** | Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени. Игры по выбору. | **1** |
| **7** | Подвижные игры для развития  физического качества –  быстрота. | **1** |
| **8** | Подвижные игры для развития  физического качества –  выносливость. | **1** |
| **9** | Подвижные игры на развитие  скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **10** | Подвижные игры на развитие  физического качества –  гибкость. | **1** |
| **11** | Двигательная культура  человека. Игры по выбору | **1** |
| **12** | Подвижные игры для развития  ловкости. | **1** |
| **13** | Подвижные игры на развитие  координации движений | **1** |
| **14** | Подвижные игры на развитие  общей выносливости. | **1** |
| **15** | Подвижные игры на развитие  скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **16** | Игры, направленные на  пропаганду комплекса ГТО | **1** |
| **17** | Подвижные игры на развитие  физического качества – сила | **1** |
| **18** | Подвижные  игры,направленные на развития  мышц верхнего плечевого  пояса. | **1** |
| **19** | Подвижные  игры,направленные на развитие  скоростно-силовых качеств | **1** |
| **20** | Подвижные игры,  направленные на развитие  скоростных качеств. | **1** |
| **21** | Подвижные игры  направленные на развитие  координации движении. | **1** |
| **22** | «Веселые старты» - спортивное  мероприятие. | **1** |
| **22** | Подвижные игры,  направленные на развитие  физического качества –  быстрота. | **1** |
| **23** | Спортивная культура и  спортивное воспитание | **1** |
| **24** | Подвижные игры на развитие  опорно-двигательного  аппарата | **1** |
| **25** | Подвижные игры,  направленные на развитие  глазомера. | **1** |
| **26** | Подвижные игры на развитие  опорно-двигательного  аппарата. | **1** |
| **27** | Подвижные игры направлены  на развитие основных групп  организма. | **1** |
| **28** | Инновационные игры –  подвижные игры,  моделирующие самими  учащимися. | **1** |
| **29** | Подвижные игры,  направленные на развитие  мышц рук, ног, спины. | **1** |
| **30** | Подвижные игры,  направленные на развитие  мышц брюшного пресса, ног,  рук. | **1** |
| **31** | Подвижные игры,  направленные на развитие  скоростно-силовых и  координационных способностей | **1** |
| **32** | Подвижные игры на развитие  скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **33** | Подвижные игры,  направленные на развитие  основных физических качеств. | **1** |
| **34** | Спортивные мероприятия по  играм комплекса ГТО. | **1** |
|  | ИТОГО: | **34** |