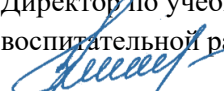
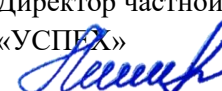


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Управление по образованию Администрации Городского округа Балашиха
АНОО частная школа «УСПЕХ»**

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол №1 От «15» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАННО Директор по учебно- воспитательной работе  И.М.Бурлакова Приказ № 81-ОД От «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор частной школы «УСПЕХ»  Приказ № 81-ОД От «29» августа 2023 г.
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спорт для всех»

для обучающихся 5-9 класса

Составитель: Дубских Анна Александровна,
учитель физической культуры

Городской округ Балашиха, 2023 г.

Пояснительная записка

Целью курса является создание условий для физического развития обучающихся, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

Задачи курса:

воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;

сформировать у обучающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

создать условия для проявления чувства коллективизма;

систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве.

Формы проведения занятий: лекции с элементами беседы, индивидуальные технические действия, тактические взаимодействия, подвижные игры, учебные игры, самостоятельное выполнение заданий, соревнования.

По всем разделам программы имеется возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Курс рассчитан на 170 часов, по 34 часа в 5-9 классе (1 час в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис

- прыжок в длину с места

6 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

7 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м

- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

8 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

9 класс

Президентские состязания

Деления на команды и соревнования по:

- челночный бег
- отжимания и подтягивания
- прыжок в длину с места
- подъем туловища из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя на полу

Баскетбол

Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.

Волейбол

Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.

Шахматы

Соревнования по швейцарской системе

Футбол

Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.

Президентские спортивные игры

Деление на команды и соревнования по:

- бег 60 м
- бег 1000 м
- метание малого мяча на дальность
- настольный теннис
- прыжок в длину с места

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научатся:

выполнять требования безопасности на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

* баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

* футбол (ведение и передача мяча, передвижения, остановки и удары);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

	Количество часов	Возможность
--	-------------------------	--------------------

№ п/п	Наименование разделов/тем	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	использования ЭОР, УММ
1	Техника безопасности по спортивным играм	1	1	1	1	1	https://resh.edu.ru
2	Президентские состязания	3	3	3	3	3	https://resh.edu.ru
3	Баскетбол	8	8	8	8	8	https://resh.edu.ru
4	Волейбол	8	8	8	8	8	https://resh.edu.ru
5	Шахматы	5	5	5	5	5	https://resh.edu.ru
6	Футбол	6	6	6	6	6	https://resh.edu.ru
7	Президентские спортивные игры	3	3	3	3	3	https://resh.edu.ru
	Итого:	34	34	34	34	34	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности по спортивным играм		
2.	Челночный бег		
3.	Отжимания и подтягивания		
4.	Отжимания и подтягивания		
5.	Прыжок в длину с места		
6.	Прыжок в длину с места		
7.	Подъем туловища из положения лежа		
8.	Подъем туловища из положения лежа		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
11.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
12.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		

13.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
14.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
15.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
16.	Соревнования по швейцарской системе		
17.	Соревнования по швейцарской системе		
18.	Соревнования по швейцарской системе		
19.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
20.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
21.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
22.	Бег 60 м		
23.	Бег 60 м		
24.	Бег 1000 м		
25.	Бег 1000 м		
26.	Метание малого мяча на дальность		
27.	Метание малого мяча на дальность		
28.	Метание малого мяча на дальность		
29.	Настольный теннис		
30.	Настольный теннис		
31.	Настольный теннис		
32.	Прыжок в длину с места		
33.	Прыжок в длину с места		
34.	Прыжок в длину с места		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности по спортивным играм		
2.	Челночный бег		
3.	Отжимания и подтягивания		
4.	Отжимания и подтягивания		
5.	Прыжок в длину с места		

6.	Прыжок в длину с места		
7.	Подъем туловища из положения лежа		
8.	Подъем туловища из положения лежа		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
11.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
12.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
13.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
14.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
15.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
16.	Соревнования по швейцарской системе		
17.	Соревнования по швейцарской системе		
18.	Соревнования по швейцарской системе		
19.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
20.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
21.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
22.	Бег 60 м		
23.	Бег 60 м		
24.	Бег 1000 м		
25.	Бег 1000 м		
26.	Метание малого мяча на дальность		
27.	Метание малого мяча на дальность		
28.	Метание малого мяча на дальность		
29.	Настольный теннис		
30.	Настольный теннис		
31.	Настольный теннис		
32.	Прыжок в длину с места		
33.	Прыжок в длину с места		
34.	Прыжок в длину с места		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности по спортивным играм		
2.	Челночный бег		
3.	Отжимания и подтягивания		
4.	Отжимания и подтягивания		
5.	Прыжок в длину с места		
6.	Прыжок в длину с места		
7.	Подъем туловища из положения лежа		
8.	Подъем туловища из положения лежа		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
11.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
12.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
13.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
14.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
15.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
16.	Соревнования по швейцарской системе		
17.	Соревнования по швейцарской системе		
18.	Соревнования по швейцарской системе		
19.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
20.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
21.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
22.	Бег 60 м		
23.	Бег 60 м		
24.	Бег 1000 м		

25.	Бег 1000 м		
26.	Метание малого мяча на дальность		
27.	Метание малого мяча на дальность		
28.	Метание малого мяча на дальность		
29.	Настольный теннис		
30.	Настольный теннис		
31.	Настольный теннис		
32.	Прыжок в длину с места		
33.	Прыжок в длину с места		
34.	Прыжок в длину с места		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности по спортивным играм		
2.	Челночный бег		
3.	Отжимания и подтягивания		
4.	Отжимания и подтягивания		
5.	Прыжок в длину с места		
6.	Прыжок в длину с места		
7.	Подъем туловища из положения лежа		
8.	Подъем туловища из положения лежа		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
11.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
12.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
13.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
14.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
15.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
16.	Соревнования по швейцарской системе		
17.	Соревнования по швейцарской системе		

18.	Соревнования по швейцарской системе		
19.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
20.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
21.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
22.	Бег 60 м		
23.	Бег 60 м		
24.	Бег 1000 м		
25.	Бег 1000 м		
26.	Метание малого мяча на дальность		
27.	Метание малого мяча на дальность		
28.	Метание малого мяча на дальность		
29.	Настольный теннис		
30.	Настольный теннис		
31.	Настольный теннис		
32.	Прыжок в длину с места		
33.	Прыжок в длину с места		
34.	Прыжок в длину с места		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование темы	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности по спортивным играм		
2.	Челночный бег		
3.	Отжимания и подтягивания		
4.	Отжимания и подтягивания		
5.	Прыжок в длину с места		
6.	Прыжок в длину с места		
7.	Подъем туловища из положения лежа		
8.	Подъем туловища из положения лежа		
9.	Наклон вперед из положения сидя на полу		
10.	Наклон вперед из положения сидя на полу		

11.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
12.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
13.	Соревнования по баскетболу. Деление на команды и игра.		
14.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
15.	Соревнования по волейболу. Деление на команды и игра.		
16.	Соревнования по швейцарской системе		
17.	Соревнования по швейцарской системе		
18.	Соревнования по швейцарской системе		
19.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
20.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
21.	Соревнования по футболу. Деление на команды и игра.		
22.	Бег 60 м		
23.	Бег 60 м		
24.	Бег 1000 м		
25.	Бег 1000 м		
26.	Метание малого мяча на дальность		
27.	Метание малого мяча на дальность		
28.	Метание малого мяча на дальность		
29.	Настольный теннис		
30.	Настольный теннис		
31.	Настольный теннис		
32.	Прыжок в длину с места		
33.	Прыжок в длину с места		
34.	Прыжок в длину с места		