




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Управление образования Иркутского районного муниципального образования**  
**МОУ ИРМО "Марковская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
 /Харисова Н.Г./  
Протокол №2  
от «14» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 /Н.Н. Гаученова/  
от «14» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ ИРМО "Марковская СОШ"  
 /Ехлакова Е.В./  
Приказ № 03402-15  
от «15» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп»**  
**для обучающихся АООП ООО 9-х классов**  
**Срок реализации: 1 год**

Составитель(ли): Константинов А.А.  
учитель физической культуры

р.п. Маркова, 2023

### Пояснительная записка

Настоящая программа курса «Спортивный калейдоскоп» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы: Федеральный закон от 29.12.2012 г. ФЗ-№ 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации; Действующих требований СанПиН (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированных в Минюсте РФ 3 марта 2011 года, регистрационный номер 19993).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ №373 от 06.10.2009г.);

Приказ № 1241 от 26 ноября 2010г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;

Приказ № 2357 от 22 сентября 2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;

Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;

Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ;

Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 г. № 101/28-16);

Приказ МБОУ «Нижнеторейская СОШ» от 24.06. 2015 года № 147 «Об утверждении учебных планов работы школы на 2017 – 2018 учебный год».

Приказ МБОУ «Нижнеторейская СОШ» от 27.08. 2015 года № 214 «Об утверждении рабочих программ учебных кружков, предметов, элективных курсов на 2017 – 2018 учебный год».

Положение МБОУ «Нижнеторейская СОШ» «Об организации внеурочной деятельности обучающихся», утвержденный приказом от 11.01.2013 года № 17.

**Цели:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи** направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

### Раздел I «Содержание учебного курса внеурочной деятельности»

Бег 5 мин. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта. Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Бег на 3х60 м. Эстафеты. Требования безопасности на

занятиях, проводимых в домашних условиях. Ускорение 3х100м. Техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Формы занятий оздоровительной физкультурой. Кросс 7 мин. Игра волейбол. Планирование тренировочных занятий. Самонаблюдение. Бег на 2 - 3км. Комплекс упражнений для развития силы. Игра волейбол. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. Игра волейбол. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта, приземления. Эстафета. Прыжок в длину с разбега. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений для развития физических качеств ловкости- координации. снаряда на дальность. Техника разбега, броска. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). Совершенствование техники метания. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании снаряда на дальность. Метание снаряда в цель. Техника торможения после броска. Игра футбол. Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Комплекс упражнений для развития гибкости. Челночный бег. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений для развития силы. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Игра баскетбол. Гармоничное физическое развитие. Вольные упражнения на базе гимнастики, Упражнения для развития гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Игра баскетбол. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол. Кросс 6 мин. Поднимание туловища из, положения, лёжа на спине 1 мин. Эстафеты. Телосложение. Параметры основных частей тела, способы их измерения. Кросс до 8 мин. С.Б.У. Игра волейбол. Кросс до 10 мин. Индивидуальные особенности физического развития. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы). Кросс 2-3 км. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с ускорением. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования. Кросс 8 мин. С.Б.У. Игра Футбол. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. Бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2 x 60,100 м. Техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Повторный бег 3 x 60,100м. Бег до 7 мин. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта, приземления. Совершенствование техники метания снаряда на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска. Бег до 8 мин. Метания снаряда на дальность. Ускорение 30,60,100м.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая, парная

**Основные виды деятельности:** игра, соревнование, зачет.

## **Раздел II «Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)»**

### **Личностными:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Раздел III «Тематическое планирование»

Название тем	Количество часов	дата
Бег 5 мин. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	
Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта. Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	
Техника спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Бег на 3х60 м. Эстафеты. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях	1	
Ускорение 3х100м. Техника скоростного бега по дистанции; техника	1	
финиширования в беге на короткие дистанции. Формы занятий оздоровительной физкультурой.		
Кросс 7 мин. Игра волейбол. Планирование тренировочных занятий. Самонаблюдение.	1	
Бег на 2 - 3км. Комплекс упражнений для развития силы. Игра волейбол.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания. Игра волейбол.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта, приземления. Эстафета.	1	
Прыжок в длину с разбега. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств.	1	

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Комплекс упражнений для развития физических качеств ловкости-координации	1	
Совершенствование техники метания снаряда на дальность. Техника разбега, броска. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).	1	
Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со-вершенствования техники и спортивного результата в метании снаряда на дальность.	1	
Метание снаряда в цель. Техника торможения после броска. Игра футбол.	1	
Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	
Челночный бег. Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами. Комплекс упражнений для развития силы.	1	
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Игра баскетбол.	1	
Гармоничное физическое развитие. Вольные упражнения на базе гимнастики, Упражнения для развития гибкости.	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Игра баскетбол.	1	
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	
Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	1	
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена.	1	

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	1	
Кросс 6 мин. Поднимание туловища из, положения, лёжа на спине 1 мин. Эстафеты.	1	
Телосложение. Параметры основных частей тела, способы их измерения. Кросс до 8 мин. С.Б.У. Игра волейбол.	1	
Кросс до 10 мин. Индивидуальные особенности физического развития. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).	1	
Кросс 2-3 км. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с ускорением.	1	
Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования. Кросс 8 мин. С.Б.У. Игра Футбол.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания.	1	
Бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2 x 60, 100 м	1	
Техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Повторный бег 3 x 60, 100 м	1	
Бег до 7 мин. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника полёта, приземления.	1	
Совершенствование техники метания снаряда на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска	1	
Бег до 8 мин. Метания снаряда на дальность. Ускорение 30, 60, 100 м	1	
ИТОГО:	34 ч.	