Миллеровский район сл. Рогалик

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Рогаликовская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНА

Председатель
педагогического совета

Стахурлова Н.П
Протокол №1
от «28.» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Стахурлова Н.П
Приказ № 127
от «28.» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Спорт-это жизнь»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Сл. Рогалик 2026г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 3.07.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 1.09.2016)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Направленность программы курса внеурочной деятельности

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на 1 год, всего 34 (по 1 часу в неделю).

Курс предназначен для учащихся 5-9 классов

Цель программы

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

Задачи программы

Задачи программы:

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся 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;
-воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

Общая характеристика курса ВД

Программа включает в себя три раздела: легкая атлетика, подвижные игры и спортивные игры. В рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования рабочая программа курса «Спорт – это жизнь» ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов учащимися.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс, включающий учебник под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Состав УМК:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре;
2. Рабочая программа по физической культуре;
3. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2014

Основное содержание курса ВД

Курс внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» входит в спортивно-оздоровительное направление плана МБОУ Рогаликовской ООШ

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 34 часа, 1раз в неделю. Участники программы: учащиеся 5-9 ых классов.

Тематические разделы программы:

Легкая атлетика является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

Подвижные игры средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

Спортивные игры содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Легкая атлетика	10
2.	Подвижные игры	4
3.	Спортивные игры	20
Итого:		**34 часа**

Содержание курса способствует реализации программы воспитания и социализации обучающихся, в соответствии с основной образовательной программы основного общего образования

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса ВД

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это жизнь» обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов, способствует реализации программы развития универсальных учебных действий обучающихся, в соответствии с основной образовательной программой

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека
- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование
На 2026-2027 учебный год

№	Тема занятия	К-во часов	Сроки проведения
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты	1	1-4.09.2026
2	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции.	1	8-11.09.2026
3	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1	15-18.09.2026
4	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	22-25.09.2026
5	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1	29-02.10.2026
6	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	6-9.10.2026

7	Метание мяча с 4-5 шагов разбега .РДК	1	13-16.10.2026
8	Круговая тренировка. Игра ««Ловец с мячом».	1	20-23.10.2026
9	Техника безопасности на ***волейболе***. стойка	1	10-13.11.2026
10	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1	17-20.11.2026
11	Стойка при перемещениях, эстафеты	1	24-27.11.2026
12	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1	1-4.12.2026
13	Передача и прием мяча после передвижений	1	8-11.12.2026
14	Передача мяча сверху двумя руками.	1	15-18.12.2026
15	Передача мяча сверху двумя руками.	1	22-25.12.2026
16	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1	29.12.2026 30.12.2026
17	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1	12-15.01.2027
18	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1	19-22.01.2027
19	Нижняя прямая подача	1	26-29.01.2027
20	Итоговый контроль: подача на точность	1	2-5.02.2027
21	Техника безопасности на ***баскетболе***. Основная стойка	1	9-12.02.2027 16-19.02.2027
22	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	1	24-26.02.2027
23	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1	2-5.03.2027
24	Передача мяча на месте и в движении	1	9-12.03.2027
25	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола	1	16-19.03.2027
26	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	1	23-26.03.2027

27	Ведение мяча со зрительным контролем	1	6-9.04.2027
28	Бросок мяча в корзину от груди с места	1	13-16.04.2027
29	Бросок мяча в корзину от плеча с места	1	20-23.04.2027
30	Бросок мяча в движении после остановки	1	27-30.04.2027
31	Игра по упрощённым правилам	1	4-7.05.2027
32	Эстафетный бег. Передача в движении.	1	11-14.05.2027
33	Игра	1	16-21.05.2027
34	Игра РДК	1	25-26.05.2027

Список литературы:

- Учебник. Физическая культура 5-9 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений. /А.П. Матвеев и др.;

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, — М)