



**Муниципальное образование городской округ  
«город Нижний Новгород»  
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 67»**

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия № 67»

С.А. Новикова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Общая физическая подготовка и спортивные игры»  
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Составитель программы:**

Тельшинов Дмитрий Олегович

учитель физической культуры

2024

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 12.08.2022 № 732)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21);
- Уставом МАОУ «Гимназия №67»;

Программа направлена на привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

Реализация программы внеурочной деятельности позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся разных возрастных групп и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Реализации программы помогает педагогам интенсивно формировать личность и получить правильный нравственный опыт, удовлетворить потребность первостепенной значимости в принадлежности к какой-нибудь группе, а также снизить негативные факторы, обуславливающие различные поведенческие отклонения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность;

Особенность программы заключается в клубной форме организации внеурочной деятельности и широкой вариативности направлений обучения школьников, обеспечивающих формирование у детей актуального социокультурного опыта и личностной позиции, возможность творческой самореализации, подготовку школьников к жизненному самоопределению. С учетом этих особенностей данная программа носит комплексный характер и представляет собой совокупность условий, в рамках которых внеурочная деятельность детей рассматриваются как своеобразный образовательный маршрут, который прокладывается по определённым направлениям. В результате реализации программы сами обучающиеся, педагоги, родители становятся полноценными субъектами организации спортивно-оздоровительной работы в школе. Они включаются в проектную деятельность в роли консультантов, помощников, организаторов внеурочных мероприятий, и самое главное, родители тесно взаимодействуют со своими детьми, что способствует налаживанию между ними доверительных отношений и положительно влияет на результативность освоения данной программы и процесса обучения в целом.

**Цель программы:** создание условий для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

#### **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, умение ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

#### **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности**

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;
- узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;
- научиться оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей. - активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);
- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья. .
- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;
- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.
- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;
- осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.
- доносить информацию по здоровью берегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- выступать с аудио-, видео и графическим сопровождением;
- овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	2	2	-
2.	Легкая атлетика	18		18
3.	Спортивные игры	36		36
4.	Подвижные игры	16	В течение занятия	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## Тематическое планирование

	№ п/п	Тема занятия, раздела	Кол-во занятия часов	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
--	-------	--------------------------	----------------------------	------------------	---------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА					
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
2.	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	Беседа. Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
4.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	2	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	Беседа. Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	2	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
9.	Упражнения	4	Практическое занятие		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

на развитие

<https://www.sport.ru/>

выносливости.  
Игровые  
эстафеты

### БАСКЕТБОЛ

10. Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
11. Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
12. Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
13. Броски мяча с места и в движении.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
14. Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
15. Подстраховка. Выбивание мяча.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
16. Разбор результатов игры. Перехват мяча.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
17. Правила игры в стритбол. Игра 3x3	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
18. Правила игры в стритбол.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

Игра 3x3

## ВОЛЕЙБОЛ

19. Техника безопасности на волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
20. Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
21. Передача и прием мяча после передвижений.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
22. Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
23. Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
24. Нападающий удар. Тактика игры в защите	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
25. Техника нападения у сетки.	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
26. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
27. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	Беседа - опрос. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

28. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	Беседа. Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
29 ОРУ. Игра «Вышибалы». «Тяни в круг»	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
30. Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
31. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
32. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
33. ОРУ. Эстафета с элементами равновесия	2	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
34. ОРУ. Игра «Лапта»	4	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>