

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ТРОИЦКО-ПЕЧОРСКИЙ»

МОУ ООШ пст.Русаново

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Сердитова О.Г.
Протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Сердитова О.Г.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ООШ
пст.Русаново

Макарова Г.С.
Приказ № 107 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Двигательная активность»

для обучающихся 5 – 9 классов

пст.Русаново 2023

Планируемые результаты

Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа.

Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся в процессе освоения программы:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми уметь доносить информацию по здоровьесберегающей тематике.

Личностные результаты:

- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и здоровья общественного здоровья;
- проявление у обучающихся позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья физического и психического;
- проявление у школьников дисциплинированности и настойчивости в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- умение оказать посильную бескорыстную помощь своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и преумножении их здоровья.

Метапредметные результаты:

- объективная оценка здоровья как социокультурного феномена на основе приобретенных знаний и имеющегося личностного опыта;
- защита и сохранение личного и общественного здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и возрастным особенностям;
- планирование и организация своей учебной и досуговой деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- анализ и объективная оценка результата собственной деятельности с точки зрения возможных рисков для здоровья и возможностей его совершенствования;
- умение управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия и психического здоровья.

Легкая атлетика.

Легкая атлетика - одна из самых популярных видов спорта, ее чаще называют «*королевой спорта*». Это вид, которым занимаются миллионы людей. Он включает в себя пять разделов - бег, ходьба, прыжки, метания, легкоатлетическое многоборье.

Ходьба – естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и специфической техникой.

Бег – основной вид легкой атлетики. Разновидности бега; спринтерский бег, кросс по пересеченной местности, эстафетный бег, бег с препятствиями.

Прыжки – включают в себя упражнения с преодолением длины и высоты. Они выполняются с места или с разбега.

-в длину, -тройной прыжок, -прыжок с шестом,

Метания предназначены для перемещения спортивных снарядов на различные расстояния.

-метают диск, молот, ядро, копье, гранату, мяч.

Многоборье состоит из нескольких видов легкой атлетики.

Обычно входит: - бег, ходьба, прыжки, метания,

Усвоение легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся; морально-волевых качеств, а также систематическое проведение занятий на

открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей. Она входит во все программы общеобразовательных учебных заведений, дошкольных заведений, высших учебных заведений

Спортивные игры.

Особенно важно при занятиях спортивными играми обеспечить предупреждение травматизма во время занятий. Нужно уделить внимание подготовке организма занимающихся, разогреву суставов, связок, определенных мышечных групп к предстоящим нагрузкам. Поскольку освоение элементов техники осуществляется наиболее эффективно индивидуально, в парах, тройках, в кругах, на месте и в движении, то для успешного обучения игре желательно иметь один мяч на одного или пару учащихся.

В спортивных играх (баскетбол, волейбол) обучение технико-тактическим действиям. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей. Материал оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося, воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Игровые упражнения создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячами, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющие существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников.

- Гимнастика – это система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствования двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие. Гимнастические упражнения воспитывают различные физические качества, способствуют равномерному развитию мускулатуры, формированию красивой осанки, улучшают деятельность внутренних органов и систем организма.

Обучение гимнастическим упражнениям происходит с предметами, набивными мячами, скакалками. Акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гим. упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритм, равновесия), кондиционных способностей (сила рук, ног, туловища, гибкость). Гим. упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гим. упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки. Гимнастикой могут заниматься люди любого возраста, разного пола и физического развития. Многообразие гим. упражнений, их избирательное воздействие на развитие определенных физических качеств, точная дозировка упражнений позволяют использовать гимнастику в раннем дошкольном возрасте. Организация учащихся в зависимости от содержания характера упражнений может быть различной. Группировки, перекаты, кувьрки, стойки, выполняются фронтально. При применении группового способа один ученик выполняет задание, другой следит за его действиями, замечает ошибки, оказывает помощь.

- Лыжная подготовка.

Лыжный спорт – один из самых популярных видов зимнего спорта.

Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально-волевые качества: выносливость, быстроту. Силу. Координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки при спусках, способы подъемов, повороты на месте, способы торможений. В занятия включается прохождение на скорость по пересеченной местности.

Изучение способов ходов занимает одно из главных мест в обучении лыжной подготовке. Высокий уровень развития двигательных способностей лежит в основе успешности овладения различными двигательными действиями – это важное слагаемое показателей здоровья учащихся.

Основу одновременных лыжных ходов составляет сильный одновременный толчок обеими палками, а после него скольжение по инерции на обеих лыжах, основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища.

Попеременные ходы:

Правильное отталкивание, неглубокое, быстрое, с плавным окончанием выпрямление ноги в коленном суставе, полное распрямление ноги в голеностопном суставе, отталкивание руками должно выполняться энергичным нажимом на палку.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В подвижных играх развивается творчество, воображения внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного поведения. Достижение этих задач зависит от умелой организации и соблюдения правил игр. Также закладываются основы игровой деятельности, направленные в основном на совершенствование естественных движений, элементарных игровых умений и технико-тактические взаимодействия, необходимые в дальнейшем при овладении спортивными играми.

Требования к уровню подготовки обучающихся

- когда и как возникли физическая культура и спорт
- основы истории развития ФК в России.
- развитие избранного вида спорта.
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.
- физиологические основы деятельности систем организма.
- возрастные особенности развития процессов и физических качеств.
- психофункциональные особенности собственного организма.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- правила личной гигиены.
- современные олимпийские игры
- профилактика травматизма
- оказание доврачебной помощи
- возрастные особенности организма.
- технически правильно выполнять двигательные действия.

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим.
- подбирать физические упражнения.
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- пользоваться современным спортивным инвентарем.
- управлять своими эмоциями
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками
- владеть культурой общения
- оказывать первую помощь при травмах.

На каждом занятии осуществлять контроль по усвоению полученных знаний, умений и навыков на предыдущих занятиях, а также контролировать выполнение заданий. Качество практических знаний, умений и навыков, выявление при выполнении самостоятельных заданий.

После каждого раздела тем проводятся соревнования, игры.

К концу учебного года дети должны показать следующие результаты:

- знать о развитии спорта в России.
- знать технику безопасности.
- знать основы игр в волейбол, уметь играть и организовать подвижные игры.
- иметь представления о видах гимнастики.
- вести активную двигательную жизнь.
- успешно сдавать учебные нормативы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- развивать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- развивать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентироваться на здоровый образ жизни и реализовывать её в реальном поведении и поступках;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников

Содержание программы.

Легкая атлетика. 4

Форма: коллективная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесные – рассказ, описание, объяснение, команда, подсчет.

Практические – метод строго регламентированного упражнения и частично регламентированного.

Приемы: практические упражнения

Оборудование: спортивная площадка, секундомер, палочки, мяч, метр.

Теория. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Название разучиваемых упражнений, двигательная активность в режиме дня.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 метров.

Бег с ускорением. Бег на результат 30, 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Равномерный бег от 8 до 10 мин.

Овладение техникой челночного бега.

Прыжков в длину.

Прыжки с места, с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность.

Развитие выносливости. Кросс до 10 мин.,

Эстафеты, круговая тренировка.

Гимнастика. 3

Форма: коллективная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесные – рассказ, описание, объяснение, команда, подсчет.

Практические – метод строго регламентированного упражнения и частично регламентированного.

Наглядные – показ, зарисовки, плакаты,

Оборудование: козел, маты, мостик, перекладина, гим. стенка, скакалки, секундомер, тренажеры.

Теория. Техника безопасности. Виды гимнастики. Спортсмены.

Значение гим. упр. для сохранения правильной осанки.

Перестроение из одной колонны по одному в колонну по двое.

Перестроение из одной шеренги по одному в шеренгу по двое.

Разминка на месте, в движении.

Висы согнувшись, согнув ноги.

Подтягивание в висе (М), из вися лежа (Д).

Вскок в упор присев,

кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

Лазанье по-пластунски, гим.стенке,

опорные прыжки, (наскок, сед, прыжок)

Развитие координационных способностей, ловкости, выносливости.

ЛДподготовка. 4

Форма: индивидуальная, групповая.

Методы: словесные – рассказ, описание, объяснение, команда, подсчет.

Практические – метод строго регламентированного упражнения и частично регламентированного.

Наглядные – показ, зарисовки, плакаты,

Фронтальный, метод круговой тренировки,

Оборудование: лыжи, палочки, ботинки,

Теория. Техника безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Виды лыжного спорта.

Попеременные и одновременный ходы.

Спуски с горы.

Подъём «полуёлочкой».

Торможение «плугом».

Повороты переступанием.

Игры на лыжах, катание с пологих гор.

Волейбол. 3

Форма: коллективная, индивидуальная, групповая.

Методы: словесные – рассказ, описание, объяснение.

Практические – метод строго регламентированного упражнения и частично регламентированного. Фронтальный, метод целостного обучения.

Наглядные – показ, зарисовки, плакаты,

Оборудование: сетка, мячи волейбольные, свисток.

Теория. Техника безопасности. Терминология спортивной игры, правила. Стойки игрока.

Перемещение в стойке.

Ходьба, бег, без выполнения заданий.

Комбинация из освоенных элементов.

Подача и прием мяча.

Передача мяча сверху на месте и после перемещения игра по упрощенным правилам.

Подача мяча снизу 3-6 метров от сетки.

Тактика игры. прием-передача-удар. Эстафеты, развитие выносливости.

Подвижные игры. 3

Форма: коллективная.

Методы: игровой,

Оборудование: мячи различные, скакалки, кегли, палочки, мел и многое др.

Теория. Техника безопасности. Знать правила и название игр, инвентарь, оборудование, организация.

Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.

«К своим флажкам», «Пятнашки».

Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств.

«Прыгающий воробышка», «Зайцы в огороде».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.

«Кто дальше», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках

5. Тематическое планирование.

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Введение)	Здоровье. Единство телесного и духовного здоровья человека. Здоровье как медицинская и	Называть личные цели изучения проблем и здоровья и пути их решения. Формулировать свои

		социокультурная проблема. Ресурсы здоровья, их виды. Здоровый образ жизни как способ сохранения и увеличения ресурсов здоровья	познавательные интересы к проблемам здоровья. Раскрывать понятие «здоровье», его биосоциальную природу, единство телесного и духовного здоровья, его связь с биологической, психической адаптацией и социализацией.
	Легкая атлетика(4 часа)	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением. Бег на результат 30, 60 м. Овладение техникой длительного бега. Равномерный бег от 8 до 10 мин. Овладение техникой челночного бега. Прыжков в длину. Прыжки с места, с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель, на дальность. Развитие выносливости. Кросс до 10 мин.,	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Наблюдать за своим физич. состоянием. Иметь представления о проведении тестирования прыжка в длину, в высоту, челночного бега. Прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега. Уметь правильно пробегать дистанцию.
3	Гимнастика (3 часов)	Разминка на месте, в движении. Висы согнувшись, согнув ноги. Подтягивание в виси, из виси лежа. Вскок в упор присев, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазанье по-пластунски, гим.стенке, Опорные прыжки, (наскок, сед, прыжок) Развитие координационных способностей, ловкости, выносливости.	Выделять возрастные особенности ребенка. Понимать взаимосвязь компонентов здоровья, их влияние на здоровье Раскрывать значение понятий «здоровый образ жизни». Уметь выполнять опорный прыжок, кувырки, стойку на лопатках, строевые упражнения.
4	Лыжная подготовка (4 часов)	Попеременные и одновременные ходы. Коньковый ход. Спуски с горы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игры на лыжах, катание с пологих гор.	Знать правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Подбор одежды для занятий по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Совершенствование изученных элементов. Равномерное передвижение на лыжах, игры.

5	Волейбол (3 часов)	<p>Стойки игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте и после перемещения.</p> <p>Подача мяча снизу, прием-передача-удар. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Тактика игры. Эстафеты, развитие выносливости.</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия</p>
6	Подвижные игры. 3 часа	<p>Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. «Флажки», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств. «Прыгающий воробышка», «Зайцы в огороде».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше», «Метко в цель».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках</p>	

6	Подвижные игры(3 часов)	<p>Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. «К своим флажкам», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых качеств. «Прыгающий воробышка», «Зайцы в огороде».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше», «Метко в цель».</p>	<p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха</p>
---	--------------------------------	---	---

Тестирование.

Цель:

- улучшения состояния физического здоровья учащихся
- повышения уровня физического развития
- повышения индивидуального показателя физической подготовленности

Задачи:

- проведение тестирования
- обработка и анализ полученных результатов
- принятия мер по коррекции результатов
- тестирование и анализ результатов, полученных с учетом коррекции.

1 -скорость - челночный бег: 3*10м

2 -выносливость - бег 300м. 6-м бег

3 -сила - подтягивание, пресс за 30 сек., отжимание

4 -прыгучесть -прыжок в длину с места, прыжок через скакалку за 30 сек. 1 мин.

Участники:

Учащиеся основной и подготовительной группы выполняют тестовые задания, которые разрешены врачом.

Оценка и анализ проведенного тестирования.

Проводится анализ полученных результатов, и определяются уровень физического развития и физической подготовленности каждого ученика.

0Методические рекомендации по выполнению заданий.

Челночный бег- выполняется с высокого старта. Результаты фиксируются с помощью секундомера.

Запрещается –бросать палку, касаться рукой пола, бросать палку перед линией.

Бег - С высокого старта. Результаты фиксируются с помощью секундомера

Подтягивание на высокой перекладине - вис, хватом сверху на прямых руках, руки на ширине плеч, сохраняя прямую линию - голова, туловище, ноги. Подбородком пересечь линию перекладины, опуститься на прямые руки.

Запрещается: размахивание и рывки, сгибание ног.

На низкой перекладине – высота перекладины 2 метра. Вис хватом сверху, на прямых руках. сохраняя прямую линию- голова, туловище, ноги – согнуть руки, коснуться грудью перекладины, опуститься на прямые руки сохраняя прямую линию - голова, туловище, ноги.

Отжимание –выполняется: упор лежа сохраняя прямую линию - голова, туловище, ноги. Согнуть руки, как можно ниже не нарушая прямой линии тела. Выпрямить руки, сохраняя прямую линию. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения.

Пресс . выполняется–лежа на спине руки за головой, ноги прямые «закреплены в коленях». Поднимание туловища до угла 90 гр. по отношению к полу. Фиксируется количество подъёмов

Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами одновременно. Результат фиксируется по точке касания любой части тела ближней к линии отталкивания.

Прыжки через скакалку выполняются двумя руками на двух ногах одновременно. На один оборот скакалки – один прыжок.