

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 года



Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 9»  
М.И. Макаров  
Приказ № 732/О от 30.08.2023г.

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Президентские состязания»  
для обучающихся 6 классов**

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Президентские состязания» для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года от 04.09.2014 г. № 1726-р., санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014 г.,

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, составлена на основе программы Лях В.И., Зданевич А. (Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы. – М.: Просвещение) (рекомендована Министерством образования и науки РФ) в соответствии с учебным планом школы и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Одним из приоритетных направлений в решении региональной стратегической задачи обновления содержания и технологий образования, развития вариативности образовательных программ является внедрение новых стандартов образования, основанных на компетентностном подходе и обеспечивающих повышение функциональной грамотности школьников автономного округа. Содержание данной программы **учитывает основные задачи развития образования в регионе**, стратегию школы и направлено на решение учебно-воспитательных задач с учетом возрастных особенностей детей.

Программа внеурочной деятельности имеет **спортивно-оздоровительную** направленность учащихся 6 классов МАОУ «СОШ № 9», рассчитана на 2 полугодие, всего 34 часа (по 2 часа в неделю). Программа составлена для учащихся 6 классов, для подготовки к участию Всероссийских соревнований «Президентские состязания». Набор в группу происходит по отбору лучших результатов школьного мониторинга.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Содержание данной учебной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа реализуется на период действия учебно-методического комплекса, который выбирается из федерального перечня учебников:

- Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Учебники для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение. 2020
- Г. А. Колodницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). – М.: Просвещение. 2016

Оценивание результатов освоения данной учебной программы осуществляется на школьных и городских спортивных мероприятиях, по средствам призовых мест, а также мониторинга физической подготовленностью школьников.

Содержание внеурочного предмета может реализовываться в различных формах, проводимых.

Внеурочная деятельность «Президентские состязания» для обучающихся 6 классов реализуется с 6 класса и основывается на учебном плане своей частью:

<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>34</b>
Раздел «Легкая атлетика»	12часов
Раздел «Общая физическая подготовка»	12часов
Раздел «Стрейчинг»	10часа

Календарно-тематическое планирование учебных занятий оформляется отдельным локальным актом. Оно содержит название тем, разделов, виды учебной деятельности, объём часов, сроки прохождения программы.

### **Результаты освоения программы внеурочной деятельности**

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

#### *Предметные результаты:*

- по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «Общая физическая подготовка» — выполнять скоростно- силовые упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, прыжковые упражнения для развития прыгучести, силовые упражнения, направленные на развитие мышц пресса, верхних конечностей, а также упражнения направленные на

развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу «*Стрейчинг*» комплекс упражнений, направленный на укрепление суставов и мышц, упражнения на растяжку.

### **Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Формирование знаний является одной из важнейших задач современного урока физической культуры, позволяет добиться осмысленного выполнения программного материала. Основы знаний дают представление об особенностях занятий физическими упражнениями, их значении в формировании жизненно важных двигательных навыков и подготовке к трудовой деятельности. Материал раздела осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей во время проведения уроков.

*Раздел «Легкая атлетика»*. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Это содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего, координационных способностей.

Одновременно развиваются кондиционные способности (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а так же позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

*Раздел «Общая физическая подготовка»*. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Подъем корпуса за 30 сек. Челночный бег 3\*9, 4\*9, 3\*10. Подтягивание на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Раздел «Стрейчинг»*. Стретчингом называется вид фитнеса, направленный на растяжку мышц всего тела, развитие их эластичности и гибкости. Это нужно, в первую очередь, самими мышцами. Только упражнения на растяжку избавят человека от болезненных ощущений в мышцах и суставах и сделают основной тренинг еще эффективнее. Если рассматривать стретчинг как самостоятельный тренинг, то это не просто растяжка до или после основной тренировки. Это автономный комплекс упражнений, направленный на укрепление суставов и мышц и поддержание тела и духа в отличной форме.

Стретчинг не требует специального оборудования: для занятий понадобится только коврик. Поэтому растягиваться можно как под присмотром тренера, так и самостоятельно в домашних условиях.

#### **6 класс**

*Раздел «Легкая атлетика» -12 часов.*

Основы знаний: Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча 150 г с места. Метание мяча в вертикальную цель.

Прыжки в длину с места. Контрольные нормативы. Бег 30. Контрольные нормативы. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки в длину с места. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Высокий старт.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время проведения занятия. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Изучают историю физической культуры, о влиянии упражнений на организм, о ЗОЖ, правилах выполнения легкоатлетических упражнений. Описывают технику изучаемых двигательных действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками.

*Раздел «Общая физическая подготовка» -12 часов.*

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения сидя. Подъем корпуса за 30 сек. Челночный бег 3\*9, 4\*9,3\*10.Подтягивание на высокой перекладине, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная, в тройках. Инструктаж во время проведения игр. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия ОФП со сверстниками, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.

*Раздел «Стретчинг» - 10часа.* Этом разделе учащиеся усвоят алгоритм растягивания мышц:

- растяжка шеи;
- стретчинг спины;
- упражнения на растяжку рук и ног;
- стретчинг грудных мышц;
- растяжка пресса.

Растяжка шеи. Стретчинг шеи «высвобождает» мышцы шеи и области плеч и позволяет крови поступать в головной мозг, поэтому начинать тренинг лучше с него. Стретчинг упражнения для спины. Растяжка спины- это наше все: гибкость, подвижность, красивая осанка, здоровый позвоночник. Можно выделить следующие элементы на растяжку спины. Комплекс упражнений для ног и рук. Существует множество упражнений на растяжку рук и ног. Растяжка грудных мышц. Стретчинг-упражнения для пресса.

<b>Формы внеурочной деятельности</b>	<b>Виды внеурочной деятельности</b>
Беседа. Групповая работа, индивидуальная, парная. Инструктаж во время выполнения упражнений. Рассказ педагога, просмотр видеороликов.	Просмотр видеороликов о технике выполнения стрейчинга. Описывают технику специальных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении

Выполнение учебной композиции.	задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
--------------------------------	--

**Тематическое планирование  
«Президентские состязания»  
6 класс, 34 часа**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Легкая атлетика</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний Правила безопасности на уроках легкой атлетики (ОБЖ)	1
2	Низкий старт	1
3	Высокий старт.	1
4	Стартовый разгон	1
5	Стартовый разгон	1
6	Бег 30 м с высокого старта	1
7	Бег 3м с высокого старта	1
8	Метание мяча 150 г с места	1
9	Метание мяча 150 г с места	1
10	Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Бег 400 м без учета времени	1
12	Шестиминутный бег	1
<b>Раздел. Общая физическая подготовка</b>		
13	Челночный бег.	1
14	Развитие скоростно – силовых качеств.	1
15	Развитие ловкости	1
16	Развитие силовых качеств	1
17	Развитие силовых качеств	1
18	Развитие быстроты	1
19	Развитие быстроты	1
20	Развитие прыгучести	1
21	Развитие быстроты	1
22	Развитие выносливости	1
23	Развитие выносливости	1
24	Развитие координации движения.	1
<b>Раздел. Стретчинг.</b>		
25	Растяжка мышц шеи, плечевого сустава, корпуса	1
26	Растяжка мышц шеи, плечевого сустава, корпуса	1
27	Стретчинг спины	1
28	Стретчинг спины	1
29	Упражнения на растяжку рук и ног	1
30	Упражнения на растяжку рук и ног	1
31	Стретчинг грудных мышц.	1
32	Стретчинг грудных мышц.	1
33	Укрепление пресса	1
34	Укрепление пресса	1
		<b>Итого: 34 часа</b>