

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
Управление образования Прокопьевского муниципального округа
МБОУ «Кольчегизская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Петрова Л.А.
Протокол № 1 от
«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Мисакова Н.В.

Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Кольчегизская ООШ»


Туктамышева Е.В.
Приказ № 137
от «29» августа 2025 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровый ребенок - успешный ребенок»

для обучающихся 5-9 классов

Автор-составитель:
Каутер Т.П., учитель физической культуры

п. Кольчегиз 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь

свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 12) Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- 1) Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 2) Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 3) Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 4) Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 5) В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- 6) Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 7) Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Упражнения на освоение элементов спортивных игр

Волейбол: подбрасывание одной рукой и удар по мячу, подбрасывание одной рукой и подача мяча в прыжке, передача мяча в парах на месте, перебрасывание мяча через сеть, подача мяча сверху, сбоку, снизу, выход на мяч, комбинации 2х2,3х3.

Флорбол: стойка и перемещение флорболиста, ведение мяча одной, двумя руками, удар по неподвижному мячу на месте, в движении, удар по катящемуся мячу, перехват мяча, остановка на месте и в движении, с сопротивлением, игра в защите и нападении, игра вратаря, кистевой бросок. Индивидуальная и групповая работа.

Баскетбол: передачи мяча от груди, сверху, снизу одной и двумя руками, выход на передачу мяча, бросок мяча от плеча одной рукой, перехват мяча,

выбрасывание мяча, вырывание мяча, командная атака, индивидуальные действия в нападении и защите. Игра 2х2, 3х2, 3х3. Тактика игры в б/б.

Футбол: перемещение футболиста, удар по неподвижному мячу на месте, в движении, удар по катящемуся мячу, перехват мяча, остановка на месте и в движении, с сопротивлением, игра в защите и нападении, игра вратаря. Индивидуальная и групповая работа.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема занятия	количество часов
1.	БАСКЕТБОЛ. Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1
2.	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1
3.	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте. Техническая подготовка	1
4.	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте. Техническая подготовка	1
5.	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1
6.	Ловля и передачи б/б мяча в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1
7.	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления. Техническая подготовка	1
8.	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости. Тактическая подготовка	1
9.	Б/Б Ведение мяча. Броски двумя с места. Вырывание, выбивание мяча. Тактическая подготовка	1

10.	Соревнования по баскетболу и стритболу Тактическая подготовка	1
11.	ВОЛЕЙБОЛ. Т/б при занятиях в/б. История развития волейбола Стойки, перемещения игрока. Правила в/б.	1
12.	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передачи сверху двумя на месте.	1
13.	Передачи сверху двумя на месте. Правила в/б.	1
14.	Передачи снизу двумя на месте. Игра в в/б. Техническая подготовка	1
15.	Передачи снизу двумя на месте. Челночный бег 4Х9м. Техническая подготовка	1
16.	Передачи после перемещения вперёд. Техника нижней прямой подачи.	1
17.	Передачи над собой. Техника нижней прямой подачи. Техническая подготовка	1
18.	Передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи. Тактическая подготовка	1
19.	Соревнования по волейболу Тактическая подготовка	1
20.	Соревнования по волейболу Тактическая подготовка	1
21.	ФУТБОЛ, ФЛОРБОЛ Т/б при занятиях ф/б и флорболом История развития футбола и флорбола.	1
22.	Правила ф/б. Стойки игрока. Перемещения.	1
23.	Перемещения игрока Ведение по прямой, правой, левой. Техническая подготовка	1
24.	Ведение с изменением скорости. Передачи на месте. Тактическая подготовка	1
25.	Удары по воротам. Отбор мяча. Техническая подготовка	1
26.	Соревнования по мини-футболу Тактическая подготовка	1
27.	Передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой ногой. Техническая подготовка	1
28.	Передачи в движении по кругу. Ведение мяча с изменением направления. Тактическая подготовка	1
29.	Передачи в движении в тройках. Ведение ф/мяча с изменением скорости.	1
30.	Ведение ф/б мяча. Броски с места. Техническая подготовка	1

31.	Соревнования по флорболу и футболу Тактическая подготовка	1
32.	Выполнение нормативов по б/б, в/б и ф/б	1
33.	Эстафеты с элементами баскетбола и футбола Тактическая подготовка	1
34.	Военно-спортивная игра «Взятие флага». Игры по выбору детей.	1