

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Администрация муниципального округа «Глазовский район»**  
**МОУ "Ключевская СОШ"**

РАССМОТРЕНО  
На педагогическом  
совете №2 от  
30.08.2023



Рабочая  
программа  
внеурочной деятельности  
«Быстрее, выше, сильнее»  
для 5 классов  
на 2023-2024 учебный год

д. Удмуртские Ключи 2023 г

## **Пояснительная записка**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МОУ Ключевская СОШ. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 5 класса. Реализация программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Заниматься в может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование младших школьников.

### **Цели и задачи:**

Здоровье сберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

### ***Нормативно-правовая база***

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 апреля 2011г №03-225 «О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011г №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при проведении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

### ***Место и роль курса***

Организация занятий по направлениям раздела «Внеурочная деятельность» является неотъемлемой частью образовательного процесса. На реализацию внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению в пятом классе выделяется 34 ч, (1ч в неделю, 34 учебные недели).

## **Предметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Содержания курса**

**Беседы;** о правильном режиме дня, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, « Кто и как предохраняет нас от болезней» «Здоровье и здоровый образ жизни», «Личная гигиена», «Почему некоторые привычки называют вредными»

**Соревнования :** Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Веселые старты. «Быстрее, выше, сильнее!» (сдача норм ГТО)

**Подвижные и спортивные игры** Игра на внимание «Запрещенное движение». Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики – воробушки» «День – ночь», «Море волнуется – раз», «Класс, смирно», «К своим флажкам», «Два мороза», «Быстро и точно», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол». «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Салки - выше ноги от земли», «Третий лишний», «Прыгай через ров», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит»...

**Футбол:** Правила игры в футбол. Защита ворот. Отработка удара ногой. Игра в мини-футбол. Игры и эстафеты

**Катание на лыжах и санках. Зимние русские народные игры.**

**Легкая атлетика** Бег и беговые упражнения. Челночный бег 3\*10м. Бег с высокого старта Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Метание большого и малого мяча в цель.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Прыжки со скакалкой.

## Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

## Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2.	Комплекс УГ. Игра с элементами ОРУ. Игры на внимание.	1
3.	<i>Беседа о правильном режиме дня.</i> Игра «Волк во рву». Челночный бег 3*10м.	1
4.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» .Бег с высокого старта	1
5.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки» <i>Беседа « Кто и как предохраняет нас от болезней»</i>	1
6.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три	1
7.	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. <i>Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни»</i>	1
8.	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1
9.	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1
10.	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1
11.	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	1
12.	Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра	1

	«Два мороза»	
13.	Прыжки на скакалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1
14.	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. <i>Беседа «Личная гигиена»</i>	1
15.	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1
16.	Веселые старты.	1
17.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Быстро и точно», «Пионербол»	1
18.	Игры и эстафеты с мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй», «Пионербол»	1
19.	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
20.	Зимние русские народные игры Катание на лыжах и санках	1
21.	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
22.	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
23.	Подвижные игры по выбору.	1
24.	Игры с бегом Комплекс упражнений на осанку. <i>Беседа «Почему некоторые привычки называют вредными.»</i>	1
25.	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
26.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1
27.	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»	1
28.	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1
29.	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1
30.	Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. Защита ворот	1
31.	Отработка удара ногой. Игра в мини-футбол.	1
32.	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»	1

33.	Комплекс УГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игры на внимание	1
34.	<i>Беседа о влиянии физических упражнений на основные системы организма.</i> Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

#### Учебно-методическая литература

- В.И.Лях .Физическая культура 5-7. Учебник для учащихся 5-7классов.- Москва «Просвещение» ,2011г.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Москва «Просвещение», 2008г
- Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская.Физическая культура 5-7классы.Учебник для учащихся общеобразовательных организаций.-Москва «Вентана-Граф»,2015г

#### Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Обручи
- Кубики
- Лыжи
- Маты.