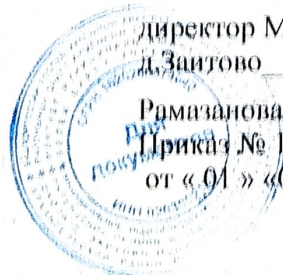


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки РБ
МКУ «Отдел образования Администрации МР Архангельский район РБ»
МОБУ ООШ д. Зайтово

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей Г.М.Гильманова
Гильманова Г.М.
Протокол №1
от « 28 » «08» 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОБУ ООШ
д. Зайтово С.Х. Рамазанова
Рамазанова С.Х.
Приказ № 161
от « 01 » «09» 2025 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!» для 5-9 классов

Зайтово2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки РБ

МКУ «Отдел образования Администрации МР Архангельский район РБ»

МОБУ ООШ д. Заитово

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей_____

Гильманова Г.М.]

Протокол №1

от « 28 » «08» 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОБУ ООШ
д.Заитово_____

Рамазанова С.Х.

Приказ № 161

от « 01 » «09» 2025 г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!» для 5-9 классов

Учитель: Гильманов Ф.Н.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, Федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 с изменениями и дополнениями), Основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). с учебным планом МОБУ ООШ д. Зайтово МР район Архангельский район Республики Башкортостан и примерной программой по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы. Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В.И. Лях., Физическая культура. 5-6 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 по курсу 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Физическая культура (основные понятия).

1. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

2. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

3. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

4. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

5. Спортивная подготовка.

6. Здоровье и ЗОЖ. Допинг. Концепция честного спорта.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Режим дня и его основное содержание.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

2. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

3. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

4. Понятие: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Понятие: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

6. Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

«Основы физической культуры здорового образа жизни»

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепсия честного спорта.
- Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини – футболу), баскетболу (мини- баскетболу), волейболу.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития физических качеств;

- проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельно наблюдать за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показатели осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для основной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 6 часов.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысотных брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика – 10 часов.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки – 10 часа.

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол – 8 часа.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Техники владения мячом.

Координационных способностей. Тактико-технической подготовке.

Специальная подготовка.

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, игра вратаря, угловые удары, ввод мяча из-за боковой линии.

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников. Действие защитника против нескольких нападающих. Штрафной бросок. Спорный бросок.

Лыжные гонки – передвижение различными лыжными ходами. Виды торможения и повороты.

Спуски в стойке и подёмы в гору изученными способами.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Лыжные гонки	12
4.	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол . Футбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	дата		Кол- во Час.	Тема	Примечание
	план	факт			
				Легкая атлетика	
1				Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств.	
2				Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	
3				Беговые упражнения. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений. Бег 1000 метров. Подтягивание. Подвижные игры	
4				Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры	
5				Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад Подъем переворотом в упор толчком двумя руками	
6				Стойка на голове с согнутыми ногами (м); Лазанье по канату. Общеразвивающие Упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м);	
7				Разучивание комплекса УГГ. Гимнастическая полоса препятствий. Соревнование по гимнастике. Подвижные игры	
8				Кросс. Эстафеты, старты из различных положений. Подвижные игры.	
				Баскетбол	
9				Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	
10				Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	
11				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	
				Волейбол.	

12				Техника безопасности на занятиях по волейболу и по теме «Спортивные игры». Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке	
13				Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача мяча над собой. То же через сетку.	
14				Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол	
				Футбол	
15				Техника безопасности на занятиях по футболу. Футбол, правила игры	
16				Футбол, правила игры Учебная игра	
17				Футбол, правила игры Учебная игра	
				ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
18				Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	
19				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры	
20				Одновременные лыжные ходы. Подъёмы и спуски. Совершенствование техники.	
21				Прохождение дистанции 2 км. Встречные эстафеты. Торможение «Плугом».	
22				Лыжные гонки на 2 км,/м/. 1 км/д/. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы.	
23				Прохождение дистанции до 3 км. Спуски в парах и тройках. Эстафеты, игры.	
24				Техника «Свободного хода». Прохождение дистанции 3 км, «Коньковым ходом».	
25				Сдача норм комплекса ГТО. ПМП при обморожении. Подвижные игры	
26				Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Снежный снайпер».	
27				Лыжные гонки на 2000 метров. Контроль УУД. Итоговое занятие.	
				Легкая атлетика	
28				Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Подвижные игры	
29				. Специальные беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание Подвижные игры.	
30				ОРУ и Специальные беговые упр. Бег 12 мин. Подтягивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с разбега. Подвижные игры	
31				Кроссовая подготовка Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры	
32				Равномерный бег в гору Подвижные игры	
33				Кросс. Эстафеты, старты из различных положений. Подвижные игры.	
34				Обобщающий урок	

