

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Санномыская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: на методическом объединении Протокол № 1 от 24.08.2019 г	Согласовано: на педагогическом совете Протокол № 1 от 28.08.2019 г	Утверждено: приказом директора школы  / Реуновой Н.В. № 119 от 28.08.2019 г
---	--	--



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Быстрее, выше, сильнее»  
для 5-9 класса

Романов Владимир Владимирович  
преподаватель-организатор ОБЖ,  
учитель физической культуры.

Санномыск  
2019 г.

Курс предназначен для обучающихся 5 - 9 классов и рассчитан на один год обучения по 1 часу в неделю (34 учебных часа).

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- 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;
- воспитание патриотизма, гражданской ответственности и нравственных качеств в процессе занятия в кружке.

### **Метапредметные результаты:**

#### *Предметные УУД:*

- умение решать ситуационные задачи;
- 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 с разновозрастными и коммуникативности;

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение проявлять учащимися взаимоуважение друг к другу, оказывать взаимопомощь, быть дружелюбными, толерантными; умение слушать и принимать чужую точку зрения, работать в группах;
- работать с информацией представленной в разном виде (текстовая, символная, аудио-видео – визуальная, знаковая).

#### *Регулятивные УУД:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать и брать на себя ответственность за собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых среди членов своей группы;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Личностные УУД:*

- 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.

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- воспитывать культуру национальных отношений среди учеников разной национальности

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- 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;
- участие в спортивных соревнованиях школьного уровня. Отслеживание уровня развития двигательных качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *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;*
- *участие в спортивных соревнованиях разного уровня;*
- *умение отслеживать уровень развития двигательных качеств.*

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

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические,

практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

### *Ценностные ориентиры содержания курса*

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

*Цель:* создание условий для мотивации обучающихся здорового образа жизни.

#### *Задача:*

формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека, через:

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- научить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- выработать умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

*Форма организации:* кружок

*Виды деятельности: игра, соревнование, задания с практической направленностью*

*Формы работы: групповая, парная, коллективная, индивидуальная, фронтальная.*

### **3. Тематическое планирование.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2	Легкая атлетика	7
3	Волейбол	10
4	Баскетбол	10
5	Русская лапта	7
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

**Календарно - тематический план.**

№ п/п	тема занятия	Количество часов		всего	дата проведения		Виды учебной деятельности	
		Теория/ аудиторны е занятия	практика/ внеаудиторн ые занятия		план	факт	теория	практика
1	Легкая атлетика	0,5	0,5	1			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила безопасного поведения.	Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.
2	Легкая атлетика		2	2				Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
3	Легкая атлетика		4	4				Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.
4	Волейбол	0,5	0,5	1			Командные виды спорта. Правила соревнований. Правила безопасного поведения	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(y)
5	Волейбол		1	1				Стойка игрока. Передача мяча сверху.

								Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6	Волейбол		1	1				Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7	Волейбол		1	1				Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8	Волейбол		1	1				Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
9	Волейбол		1	1				Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
10	Волейбол		2	2				Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
11	Волейбол		2	2				Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
12	Баскетбол	0,5	0,5	1				Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
13	Баскетбол		2	2			Командные виды спорта. Правила	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника

							соревнований. Правила безопасного поведения	остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.
14	Баскетбол		1	1				Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди
15	Баскетбол		1	1				Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
16	Баскетбол		1	1				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
17	Баскетбол		1	1				Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3
18	Баскетбол		1	1				Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
19	Баскетбол		2	2				Бросок в кольцо. Эстафеты с



								баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
20	Русская лапта	1	1	2			Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Правила безопасного поведения	Правила безопасности при игре в русскую лапту. Знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», знакомство с площадкой и инвентарём.
21	Русская лапта	1	4	5				Освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.
ИТОГО:				34				

