

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка  
городского округа Кинель Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического объединения  
Протокол №1 от 29.08.2023

**ПРОВЕРЕНО**

зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Хасанмурадова З.Д.  
от 30.08.2023

**УТВЕРЖДАЮ**

директор ГБОУ СОШ №4  
п.г.т. Алексеевка  
\_\_\_\_\_/Т.Н. Соболева/  
Приказ №171-0 от 31.08.2023



O=ГБОУ СОШ №4 п.г.т.  
Алексеевка, CN=СоболеваТ.Н.,  
E=tanusha080875@mail.ru  
00f3912be085840487  
2023.08.31 10:20:50+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Быстрее! Выше! Сильнее!»  
5 класс**

## 1. Пояснительная записка

### Рабочая программа разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Положения о внеурочной деятельности;

Учебного плана ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка;

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» предназначена для физкультурно – спортивной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Цель программы внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

*Образовательные:*

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

*Воспитывающие:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

## 2. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## 3. Содержание курса

### 1. Введение. Основы знаний о подвижных играх.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть. (1 час)

Беседа о здоровом образе жизни и закаливании. Беседа об истории возникновения подвижных игр.

*Форма занятий: теоретическая.*

### 2. Тестирование.

Проверка физических данных учащихся: отжимание от пола, прыжок в длину, бег 30 м. скакалка 1 мин. (кол.раз) Тестирование основы знаний по подвижным играм.

*Форма занятий: практическая, теоретическая.*

### 3. История развития пионербола. Правила игры.

История развития пионербола рассказ. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

### 4. Пионербол.

Игра в пионербол. Ловля, передача мяча. Работа в группах, парах.

*Форма занятий: практическая.*

### 5. История развития баскетбола. Правила игры.

История развития баскетбола рассказ. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.

*Форма занятий: теоретическая.*

6. Баскетбол.  
Игра в баскетбол. Отработка передачи мяча. Работа в парах бросок, ловля мяча. Ведение мяча.  
*Форма занятий: практическая.*
7. История развития волейбола. Правила игры.  
Беседа об истории развития волейбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.  
*Форма занятий: теоретическая.*
8. Волейбол.  
Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка подачи мяча. Верхняя, нижняя передача мяча.  
*Форма занятий: практическая.*
9. История развития футбола. Правила игры.  
История развития футбола. Ведущие игроки мира, России. Техника безопасности.  
*Форма занятий: теоретическая.*
10. Футбол.  
Игра в футбол. Ведение мяча. Отработка тактических действий.  
*Форма занятий: практическая.*
11. Соревнования.  
Развитие чувства коллективизма по средствам соревновательной деятельности.  
*Форма занятий: практическая.*
12. ОФП. СФП.  
Выполнение комплекса упражнений по специальной и общефизической подготовке.  
*Форма занятий: практическая.*
13. Итоговое занятие.  
Спортивно-массовое мероприятие.  
*Форма занятий: практическая.*

#### 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1	1	-
2.	Тестирование.	2	1	1
3.	История развития пионербола. Правила игры.	1	1	-
4.	Пионербол.	6	-	6
5.	История развития баскетбола. Правила игры.	1	1	-
6.	Баскетбол.	6	-	6
7.	История развития волейбола. Правила игры.	1	1	-

8.	Волейбол.	6	-	6
9.	История развития футбола. Правила игры.	1	1	-
10.	Футбол.	6	-	6
11.	Соревнования.	1	-	1
12.	ОФП. СФП.	1	-	1
13.	Итоговое занятие.	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

## 5. Планируемые результаты

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Основной показатель реализации программы «Подвижные игры»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников

Приложение

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Часов всего
1	Введение. Основы знаний о подвижных играх. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1
2	История развития пионербола. Правила игры. Техника безопасности.	1
3-4	Тестирование.	2
5	Ловля, передача мяча. Работа в группах.	1
6	Тактические действия при игре в пионербол.	1
7	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1
8	Игра в пионербол. Техника передачи мяча.	1
9	Техника и тактика игры в пионербол.	1
10	Техника и тактика игры в пионербол.	1
11	История развития баскетбола. Правила игры.	1
12	Ловля и передача мяча.	1
13	Броски мяча двумя руками.	1
14	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1
15	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	1
16	Игра в баскетбол.	1
17	Соревнования.	1
18	История развития волейбола. Правила игры.	1
19	Верхняя, нижняя передача мяча.	1

20	Отработка подачи мяча.	1
21	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
22	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
23	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
25	История развития футбола. Правила игры.	1
26	Ведение мяча.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Отработка тактических действий.	1
29	Отработка тактических действий.	1
30	Игра в футбол.	1
31	Игра в футбол.	1
32	Тестирование.	1
33	ОФП,СФП	1
34	Итоговое занятие.	1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

### Список литературы:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., 2009
2. Е. Р. Яхонтов. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 2003
3. А.П. Матвеев Учебник по физической культуре для 5 класса. М.: «Просвещение», 2012