

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32
имени 19-й гвардейской стрелковой дивизии г. Томска
(МАОУ СОШ № 32 г. Томска)

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения МАОУ
СОШ № 32 г.Томска
Протокол от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ № 32 г. Томска
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ
№ 32 г. Томска
_____Крюкова М.Н.
Приказ от 31.08.2023
№ 349-0 № 1

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Выше! Быстрее! Сильнее!»
для учащихся 5-9 -ых классов**

Составитель:
Рыжов А.Ю.,
учитель физической культуры

Томск – 2023

Программа внеурочной деятельности «**Выше! Быстрее! Сильнее!**»» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012, № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (с изменениями), Федеральным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями), Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта на 2013-2020 годы», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», основной образовательной программой основного общего образования, школьной моделью внеурочной деятельности, Положением о рабочей программе учителя, работающего в условиях в условиях ФГОС основного общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.) и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
 - познакомить учащихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
 - формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
 - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
 - развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

1. Содержание курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Лапта. Правила игры в лапту. История комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО для разных возрастных групп. Значение физкультуры в жизни человека. Знаменитые спортсмены Томска. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Игры на закрепление и

совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементами технико-тактического взаимодействия. Освоение техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Упражнения на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Овладение элементарными умениями в беге на лыжах. Развитие силовых способностей. Упражнения на совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Упражнения на развитие выносливости, гибкости. Участие в соревнованиях, предусмотренных планом работы школы.

Вид деятельности - спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы организации: тренировки, беседы о ЗОЖ, участие в спортивных соревнованиях.

2. Планируемые результаты.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности:

- знание основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- признание ценности здоровья своего и других людей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни и готовность им следовать;
- позитивная моральная самооценка.

Ученик получит возможность для формирования

- 1) *готовности к самообразованию и самовоспитанию*

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

Ученик научится:

- планированию общей цели и определению путей её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивному разрешению конфликтов;
- осуществлению взаимного контроля;
- оценке собственного поведения и поведения партнёра и внесению необходимых коррективов

Ученик получит возможность научиться:

1) основам саморегуляции в деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей.

Коммуникативные:

Ученик научится:

- работать в группе - устанавливать партнерские отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие с ровесниками и взрослыми.

Ученик получит возможность научиться:

1) учитывать и координировать отличные от собственных позиции других людей, в сотрудничестве.

Предметные:

Ученик научится:

- 1) использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Ученик получит возможность научиться:

- 1) в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 2) организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

3. Тематическое планирование.

5 класс

№ п/ п	Мероприятие	Количе ство часов	Примечание
1.	<i>Вводное занятие.</i> Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры в жизни человека. Знаменитые спортсмены Томска. (Поиск информации о знаменитых спортсменах Томской области, о спортивных традициях Томской области, понимание значения достижений спортсменов). Подготовка команды к участию в общешкольном празднике «День здоровья».	1	Сентябрь Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения).
2	Соревнования «День здоровья».	1	сентябрь
3	Кросс на 1000 м. Километры здоровья	1	сентябрь
4	Полоса препятствий.	1	октябрь Протокол соревнований
5	Соревнования «Мы – здоровое поколение!»	1	Октябрь Протокол соревнований
6	Спортивный праздник в рамках проведения Фестиваля проектных идей. «Старт в науку!»	1	октябрь

			Методическая разработка мероприятия
7.	Веселые старты	1	Ноябрь Протокол соревнований
8.	Товарищеские встречи по пионерболу	1	ноябрь Протокол соревнований
9.	Новогодний турнир. Соревнования между командами 5-ых классов.	1	декабрь
10.	Минифутбол. Соревнования между командами 5-ых классов.	1	Январь Протокол соревнований
11.	Веселые старты 23 февраля Соревнования между командами 5-ых классов.	1	февраль
12.	Участие во Всесоюзных соревнованиях «Лыжня России». (Мальчики - 3 км, девочки -2 км.)	1	февраль Протокол соревнований
13.	Лыжные гонки.	1	Февраль Протокол соревнований
14	Веселые старты 8 марта. Соревнования между командами 5-ых классов и родителями.	1	Март Протокол соревнований
15	День науки. Соревнования между командами 5-ых классов.	1	апрель Протокол соревнований
16	Соревнования, посвященные Дню Победы.	1	Май

			Протокол соревнований
17.	Спортивный праздник (итоговое занятие) Выполнение нормативов комплекса ГТО.	1	май Протокол по итогам праздника.

6 класс.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Примечание
1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Участие в школьном празднике «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ».	1	Сентябрь Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения).
2	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости . Соревнования «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».	1	сентябрь
3	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в кроссе «КИЛОМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ».	1	сентябрь
4	Соревнования между 6 и 7 классами «Полоса препятствий». 6 станций.	1	октябрь Протокол соревнований

5	Соревнования команд 6 класса «Мы - здоровое поколение!»	1	Октябрь Протокол соревнований
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементами технико-тактического взаимодействия. Участие в школьном фестивале «СТАРТ В НАУКУ».	1	октябрь Методическая разработка мероприятия
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ».	1	Ноябрь Протокол соревнований
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнование по пионерболу.	1	ноябрь Протокол соревнований
9	Соревнования между учащимися 6-ых классов «НОВОГОДНИЙ ТУРНИР».	1	декабрь
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнования между учащимися 6-ых классов по минифутболу.	1	Январь Протокол соревнований
11	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.	1	февраль
12	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в соревнованиях «ЛЫЖНЯ РОССИИ».	1	февраль Протокол

			соревнований
13	Овладение элементарными умениями в беге на лыжах. Развитие силовых способностей. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.	1	Февраль Протокол соревнований
14	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ, посвященные 8 марта.	1	Март Протокол соревнований
15	Народные игры . Обучения правилам игры в лапту. Мероприятие в рамках проведения общешкольной конференции «ДЕНЬ НАУКИ»	1	апрель Протокол соревнований
16	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, гибкости. Соревнования, посвященные Дню Победы.	1	Май Протокол соревнований
17	Развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса нормативов ГТО. (итоговое занятие)	1	май Протокол по итогам праздника.

7класс.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Примечание
1	<i>Вводное занятие.</i> Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры в жизни человека. Комплекс ГТО (ознакомление с	1	Сентябрь Творческое

	историей комплекса ГТО, нормативами для разных возрастных групп).		оформление информации (фото, краткая биография, достижения).
2	Игры на развитие скоростной выносливости, гибкости, силы. Соревнования «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».	1	сентябрь
3	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в кроссе «КИЛОМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ».	1	сентябрь
4	Соревнования между 6 и 7 классами «Полоса препятствий». 6 станций.	1	октябрь Протокол соревнований
5	Соревнования команд 7 класса «Мы - здоровое поколение!»	1	Октябрь Протокол соревнований
6	Игры на комплексное развитие координационных способностей, ловкость, скорость, выносливость. Участие в школьном фестивале «СТАРТ В НАУКУ».	1	октябрь Методическая разработка мероприятия
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ».	1	Ноябрь Протокол соревнований
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнование по волейболу между командами 7-ых классов.	1	ноябрь Протокол соревнований

9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Соревнования по баскетболу между учащимися 7-ых классов «НОВОГОДНИЙ ТУРНИР».	1	декабрь
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнования между учащимися 7-ых классов по минифутболу.	1	Январь Протокол соревнований
11	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.	1	февраль
12	. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в соревнованиях «ЛЫЖНЯ РОССИИ».	1	февраль Протокол соревнований
13	Овладение элементарными умениями в беге на лыжах. Развитие силовых способностей. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.	1	Февраль Протокол соревнований
14	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ, посвященные 8 марта.	1	Март Протокол соревнований
15	Народные игры. Обучения правилам игры в лапту. Мероприятие в рамках проведения общешкольной конференции «ДЕНЬ НАУКИ»	1	апрель фотоотчет
16	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, гибкости. Соревнования, посвященные Дню Победы.	1	Май Протокол соревнований
17	Развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса нормативов ГТО. (итоговое занятие)	1	май Протокол по итогам праздника.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Примечание
1	<i>Вводное занятие.</i> Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры в жизни человека. Комплекс ГТО (ознакомление с историей комплекса ГТО, нормативами для разных возрастных групп).	1	Сентябрь Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения).
2	Игры на развитие скоростной выносливости, гибкости, силы. Соревнования «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».	1	сентябрь
3	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в кроссе «КИЛОМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ».	1	сентябрь
4	Соревнования между 8-ми классами «Полоса препятствий».	1	октябрь Протокол соревнований
5	Соревнования команд 8 класса «Мы - здоровое поколение!»	1	Октябрь Протокол соревнований
6	Игры на комплексное развитие координационных способностей, ловкость, скорость, выносливость. Участие в школьном фестивале «СТАРТ В НАУКУ».	1	октябрь Методическая разработка мероприятия
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к	1	Ноябрь

	дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ».		Протокол соревнований
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнование по волейболу между командами 8-ых классов.	1	ноябрь Протокол соревнований
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Соревнования по баскетболу между учащимися 8-ых классов «НОВОГОДНИЙ ТУРНИР».	1	декабрь
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнования между учащимися 7-ых классов по минифутболу.	1	Январь Протокол соревнований
11	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.	1	февраль
12	. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в соревнованиях «ЛЫЖНЯ РОССИИ».	1	февраль Протокол соревнований
13	Овладение элементарными умениями в беге на лыжах. Развитие силовых способностей. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.	1	Февраль Протокол соревнований
14	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ, посвященные 8 марта.	1	Март Протокол соревнований
15	Народные игры. Обучения правилам игры в лапту. Мероприятие в рамках проведения общешкольной конференции «ДЕНЬ НАУКИ»	1	апрель фотоотчет
16	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, гибкости. Соревнования, посвященные Дню Победы.	1	Май Протокол соревнований
17	Развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса нормативов ГТО. (итоговое занятие)	1	май

			Протокол по итогам праздника.
--	--	--	-------------------------------

9класс.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Примечание
1	<i>Вводное занятие.</i> Инструктаж по ТБ. Значение физкультуры в жизни человека. Комплекс ГТО (ознакомление с историей комплекса ГТО, нормативами для разных возрастных групп).	1	Сентябрь Творческое оформление информации (фото, краткая биография, достижения).
2	Игры на развитие скоростной выносливости, гибкости, силы. Соревнования «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».	1	сентябрь
3	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в кроссе «КИЛОМЕТРЫ ЗДОРОВЬЯ».	1	сентябрь
4	Соревнования между 9и 8классами «Полоса препятствий». 6 станций.	1	октябрь Протокол соревнований
5	Соревнования команд 7 класса «Мы - здоровое поколение!»	1	Октябрь

			Протокол соревнований
6	Игры на комплексное развитие координационных способностей, ловкость, скорость, выносливость. Участие в школьном фестивале «СТАРТ В НАУКУ».	1	октябрь Методическая разработка мероприятия
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ».	1	Ноябрь Протокол соревнований
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнование по волейболу между командами 9-ых классов.	1	ноябрь Протокол соревнований
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Соревнования по баскетболу между учащимися 9-ых классов «НОВОГОДНИЙ ТУРНИР».	1	декабрь
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Соревнования между учащимися 9ых классов по минифутболу.	1	Январь Протокол соревнований
11	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ.	1	февраль
12	. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Участие в соревнованиях «ЛЫЖНЯ РОССИИ».	1	февраль Протокол соревнований
13	Овладение элементарными умениями в беге на лыжах. Развитие силовых способностей. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.	1	Февраль Протокол соревнований
14	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ, посвященные 8 марта.	1	Март

			Протокол соревнований
15	Народные игры. Обучения правилам игры в лапту. Мероприятие в рамках проведения общешкольной конференции «ДЕНЬ НАУКИ»	1	апрель фотоотчет
16	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, гибкости. Соревнования, посвященные Дню Победы.	1	Май Протокол соревнований
17	Развитие двигательных способностей. Выполнение комплекса нормативов ГТО. (итоговое занятие)	1	май Протокол по итогам праздника.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Тестирование, выполнение нормативов комплекса ГТО, результативность участия в соревнованиях различного уровня.

Приложение.

Библиографический список литературы

Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

1. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
4. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
5. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

9. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
10. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.