

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Мелавская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности по физической культуре  
физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности  
«Быстрее, выше, сильнее!»  
для учащихся 5 - 6 класса

Составитель: учитель МКОУ «Мелавская СОШ»  
Горшеченского района Курской области  
Шатохин В.В.

С. Новомеловое 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., на основе Примерной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Мелавская СОШ», программы внеурочной деятельности МКОУ «Мелавская СОШ».

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!»**

### **Учащиеся: приобретут опыт:**

- в знаниях о телесной физкультурно-двигательной и спортивной культуре;
- об основных параметрах физического состояния и развития человека, о средствах по его формированию и коррекции;
- о видах и формах, разновидностях физкультурно-двигательной деятельности;
- о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях,
- о значении комплекса ГТО в повседневной жизни человека. и необходимости стремления к гармоничному развитию личности,
- использование игр которые помогут для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО

### **Будут иметь:**

- первоначальное представление о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и их позитивного влияния на развитие человека,
- значение физической культуры и здоровья, как фактора успешной учебы и социализации,
- ценностное отношение к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной, спортивной культуры,
- положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО,
- разнообразные подвижные и спортивные игры для использования к всестороннему развитию личности.
- представление о своем физическом развитии, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта,
- опыт по организации и проведения массовых спортивных соревнований «команда-класс»
- умение использовать свои игры – спортивные, подвижные, или их элементы - в самостоятельной досуговой деятельности.

### **Приобретут навыки:**

- использования научно-популярной литературы по предмету «Физическая культура», справочных материалов (на электронных и бумажных носителях), ресурсов Интернета при выполнении поставленных задач.
- формирования восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение к сопернику, взаимовыручка, взаимопомощь, способствующая формированию коллективизма и социально-ориентированного единства.
- максимального проявления физических способностей при выполнении видов испытаний
- к самостоятельным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- осознанно использовать знания основ здорового образа жизни в быту;
- к приобщению к активным и регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также использовать эти занятия для воспитания целостно развитой личности.

- выбирать разнообразные интересы и потребности, региональные и национальные особенности, социальные запросы и требования к своему физическому воспитанию и здоровью.
- взаимодействовать между участниками образовательного процесса, четкого соблюдения правил, этики, социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию.
- создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
- повышать физическую подготовленность, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры, повышать функциональные возможности организма.

## **2. Основное содержание внеурочной деятельности учебного предмета «Физическая культура» -**

Данный курс должен обеспечить формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Внеурочная деятельность по учебному предмету «Физическая культура» способствует:

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности,
- формированию знания роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- формированию осознанных потребностей и систематических занятий физической культурой и спортом, физического совершенствование и ведение здорового образа жизни,
- совершенствование процесса подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на основе «игровой деятельности»,
- у обучающихся умению использования комплекса ГТО, как элемента физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, культуры телосложения, двигательной культуры, физической культуры, спортивной культуры в целом.
- формированию знаний и их практическое применение с межпредметными связями (предметы физика, ОБХ, география, математика, химия)
- формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств,
- обогащению двигательного опыта обучающимися физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса.
- ориентированию на гуманистические идеалы, нормы, образы поведения.

### 3. Тематическое планирование.

№ п.п.	Раздел, темы	Класс	
		5	6
		<b>5</b>	<b>6</b>
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.1	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.		
1.2	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>	<b>1</b>
1.3	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	<b>1</b>	<b>1</b>
1.4	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	<b>1</b>	<b>1</b>
1.5	Спортивная культура и спортивное воспитание.		
1.6	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.		
2	<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>29</b>	<b>29</b>
2.1	Подвижные игры на развитие основных физического качества – быстрота, выносливость, координация, сила, гибкость.	17	18
2.2	Подвижные игры на развитие мышцы спины, ног, брюшного пресса	10	10
2.3	Социально-ориентированные игры: ситуационные игры, сюжетные игры. Маршрутные игры,		1
2.4	Инновационные игры	1	
2.5	Игры, направленные на пропаганду и популяризацию комплекса ГТО,	1	
3	<b>Спортивные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		1
3.2	«Веселые старты»	1	
3.3	Спортивные мероприятия по играм ГТО.	1	1
	Итого:	<b>34</b>	<b>34</b>

### Учебно-тематическое планирование 5 класс

№ п.п.	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Примечание
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры по выбору.	
2.	Подвижные игры для развития мышц ног, рук, спины.	1	Упражнения со скакалкой. Игры с элементами прыжков, встречные эстафеты, «Попрыгунчики-воробушки», «Кузнечик», «Удочка».	
3.	Подвижные игры для развития мышц спины, плечевого пояса.	1	Упражнения с волейбольными мячами: передача мяча из-за головы, передача мяча снизу, сбоку. Игры: «Метатели», «К своим флажкам», «Метко в цель»	
4.	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса.	1	Круговые эстафеты, «Ктосильнее». «Тачка», «Кошка», «Паучки»	
5.	Подвижные игры для развития мышц спины.	1	Упражнения с малым мячом. Игры «Мяч за черту», «Мяч водящему», «Перетягивание в парах»	
6.	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени. Игры по выбору.	1	Ознакомление с нормативами комплекса ГТО согласно своей ступени, требования к технике выполнения тестов. Игры по выбору с предметами и без предметов.	
7.	Подвижные игры для развития физического качества – быстрота.	1	Упражнения с набивными мячами. «Бомбардиры», «Кто дальше?» «Третий лишний», «Вызов номеров», «Ловля парами»	
8.	Подвижные игры для развития физического качества – выносливость.	1	Упражнения на скамейке. «Перехват мяча», «Рыбаки и рыбки», «Регби», «Кислый круг»	
9.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения с пряжками на месте и в движении: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Охотники и утки»	
10.	Подвижные игры на развитие физического качества – гибкость.	1	Упражнения с баскетбольными мячами: «На встречу удочке», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	
11.	Двигательная культура человека. Игры по выбору.	1	Физкультурно-двигательная деятельность, ее виды, формы и разновидности. Игры по выбору.	
12.	Подвижные игры для развития ловкости.	1	Упражнения с мячами: передача мяча двумя руками из различных	

			исходных положений: «Передал-садись», «Защита укреплений», «Толкание ядра»	
13.	Подвижные игры на развитие координации движений	1	Упражнения с волейбольными мячами, различные эстафеты. «По наземным мишеням», «Гонка мячей», «Снайперы».	
14.	Подвижные игры на развитие общей выносливости.	1	Упражнения в парах, Подвижные игры командного характера. «Команда быстроногих», «Бег командами», «Невод»	
15.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Эстафеты с преодолением горизонтальной и вертикальной препятствий, Подвижные игры индивидуального характера. «Слон», «Чехорда», «Ловишки с ленточкой»	
16.	Игры, направленные на пропаганду комплекса ГТО,	1	Игры, направленные на овладение элементами физических качеств. Игры по выбору на охват основных групп мышц	
17.	Подвижные игры на развитие физического качества – сила.	1	Упражнения с элементами сопротивления и единоборства: «Силачи», «Ловкие и умелые», «Борцы»	
18.	Подвижные игры, направленные на развития мышц верхнего плечевого пояса.	1	Упражнения с малыми мячами и метанием в цель: «Переноска груза», «Подъёмный кран», «Толкание ядра»	
19.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения с волейбольными мячами, броски, ловля мяча: «Передал-садись», «Город и село», «Точная подача».	
20.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения со скакалкой. Игры «Смена лидеров», «Метатели», встречные эстафеты с предметами	
21.	Подвижные игры направленные на развитие координации движения.	1	Прыжки, бег, метание, различные сочетания перечисленных элементов: «Снайперы», «Защита укреплений», «Регби».	
22.	«Веселые старты» - спортивное мероприятие.	1	Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах.	
23.	Подвижные игры, направленные на развитие физического качества – быстрота.	1	Упражнение – челночный бег. Игры: «Конники-спортсмены», «Вызов номеров», «К своим флажкам»	
24.	Спортивная культура и спортивное воспитание	1	Соревновательные подвижные игры. Особенности их организации и проведения.	

25.	Подвижные игры на развитие опорно-двигательного аппарата.	1	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Драконы»	
26.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера.	1	Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель! «Снайперы», «Мороз-красный нос»	
27.	Подвижные игры направлены на развитие основных групп организма.	1	Подвижные игры по выбору с предметами (мяч, скакалка, кубик)	
28.	Инновационные игры – подвижные игры, моделирующие самими учащимися.	1	Подвижные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	
29.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц рук, ног, спины.	1	Упражнения с малым мячом. Игры: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Тачка»	
30.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц брюшного пресса, ног, рук.	1	Упражнения в парах: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам»	
31.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Упражнения с большими мячами. Игры на внимание, сообразительность, быстроту реакции «Попади в мяч», «Защита укреплений», «Попрыгунчики-воробушки»	
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнения в беге, прыжках. «Конники-спортсмены», «Команда-быстроногих», «Гонка за лидером»	
33.	Подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств.	1	Упражнения, направленные на развитие основных физических качеств. «Гонка за лидером», «Гусеница», «Велогонщики»	
34.	Спортивные мероприятия по играм комплекса ГТО.	1	Спортивное мероприятие, направленное на закрепление ранее изученных элементов в играх и эстафетах.	

### Учебно-тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Примечание
1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями.	1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями. Игры по выбору	
2	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Беговые и прыжковые упражнения. «Вызов номеров», «Простые пятнашки», «Волки и овцы»	
3	Подвижные игры на развитие мышц спины, туловища, ног.	1	Упражнения с мячом «Команда быстроногих», «Круговорот», «Лабиринт»	
4	Подвижные игры для развития мышц рук, плечевого пояса	1	Игры по выбору с переноской, расстановкой, собиранием предметов.	
5	Подвижные игры для развития мышц рук, тазобедренного сустава, ног.	1	Упражнения с набивными мячами. «Бой петухов», «Тачка», «Перетягивание каната», «Кто сильнее».	
6	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины.	1	Перетягивание в парах «Удержись в круге», «Выталкивание из круга! «Зайцы в огороде»	
7	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания обучающихся	1	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. ГТО и его нормативы.	
8	Подвижные игры для развития мышц спины, рук, плечевого пояса.	1	Упражнения с отягощением «Ванька-встанька», «Летучая мышь», «Горка», «Черепашки»	
9	Подвижные игры на развитие спины, ног, опорно-двигательного аппарата.	1	Упражнения на скакалке, прыжки на скакалках, «Веревочка», «Часики», «Рыбаки и рыбки»	
10	Подвижные игры для развития мышц ног, рук, тазобедренного сустава.	1	Упражнения с малыми мячами. «Метко в цель», «Бомбардиры», «Ловишки»	
11	Подвижные игры для развития физического качества – быстрота.	1	Упражнения на сопротивление. «Вызов номеров», «Волки и овцы», «Пятнашки»	
12.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера.	1	Упражнения с мячом в парах. «Передал-садись», «Метко в цель», «Борьба за мяч».	
13	Подвижные игры,	1	Упражнения с ведением	

	направленные на развитие быстроты реакции.		мяча, передачей мяча. «Круговая эстафета», «Круговорот», «Смена лидеров»	
14.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения спередачей мяча. «Передал-садись», «По мишеням», «Снайперы»	
15	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений.	1	Различные эстафеты с применением технических приемов:«Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Мяч капитану»	
16.	Физкультурно-двигательное воспитание. Игры по выбору.	1	Правильная и совершенная техника движений, свобода движений. Нормы ГТО их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	
17.	Подвижные игры для развития физического качества – выносливость	1	Упражнения с мячами. «Смена лидеров», «Гонки с выбыванием», «Пятнашки»	
18.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств	1	Упражнения с мячом. «Гонка мячей по кругу», «Рыбаки и рыбки», «Удочка», «Пятнашки, «Борьба за мяч	
19.	Подвижные игры, направленные на развитие физического качества – гибкость.	1	Упражнения с лазанием, перелазанием, с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий «Белка на дереве», «Скалолазы», «Отними орех»	
20.	Подвижные игры,направленные на развитие физического качества – сила.	1	Упражнения в парах на сопротивление. «Слон», «Тачка», «Гусеница»	
21.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств.	1	Упражнения общеразвивающего характера. «Пятнашки с ленточками», «Команда быстроногих», «Удочка»	
22.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	Соревнования, конкурсы, игры внутри класса, между параллелями классов и т.д. Подвижные игры по выбору.	
23.	Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.	1	Упражнение на гимнастической скамейке. «Ручеек». «Черные и белые», «Волк во рву»	
24.	Спортивная тренировка и спортивные соревнования.	1	Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения – программа, система определения	

			победителей	
25.	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	1	Упражнения с мячом. «Команда быстроногих», «Гонка-преследование», «Гонка за лидером»	
26.	Подвижные игры, направленные на развитие мышц спины, ног, брюшного пресса.	1	Упражнения в парах на отягощение. «Перетягивание каната», «Бой петухов», «Скакалочка»	
27.	Подвижные игры, направленные на развитие глазомера и быстроты реакции.	1	Упражнение в парах. «Метко в цель», «Точный бросок», «Зоркий глаз»	
28.	Социально-ориентированные игры. Маршрутные игры,	1	Сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные, направленные, и содействующие личностному развитию. Игры по выбору	
29.	Подвижные игры, направленные на развитие координации движений	1	Упражнение со скакалкой. «Веребочка», «Кот в мешке», «Салки с ленточками»	
30.	Подвижные игры направленные на развитие ловкости.	1	Упражнения с малыми мячами. «Черные и белые», «Кислый круг», «Мяч ловцу»	
31.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростных способностей.	1	Упражнения с обручем. «Тоннель», «Зайцы, сторож и Жучка», «Зайцы в огороде».	
32.	Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Упражнение с отягощением. «Зоркий глаз», «Точная подача», «Чиж», «Бабки»	
33.	Подвижные игры направленные на развитие гибкости.	1	Упражнение в парах. «Тоннель», «Прыгуны и ползуны», «Бег пингвинов»	
34.	Спортивные мероприятия по играм комплекса ГТО	1	Спортивные мероприятия и соревнования «команда-класс», внутри класса, между параллелями классами, между разными классами.	