

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования городского округа Самара

МБОУ Школа № 9 городского округа Самара

**РАССМОТРЕНО**

на заседании совета  
классных руководителей  
Протокол №1  
от "07" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместителем директора по ВР  
Коростелёвой К.А.

от "07" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Школа № 9  
г.о. Самара



Приказ № 01-07/140  
от "08" августа 2023 г.

**ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Спорт живет в каждом»  
для 5 класса  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Суслиев И. С.

Учитель физической культуры

Самара 2023

## **Оглавление**

Пояснительная записка _____	2
Раздел 1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности _____	3
Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности _____	4
Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности _____	5
Раздел 4. Тематическое планирование _____	6-10

## **Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности для 5 класса «Спорт живет в каждом» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями к основной образовательной программе основного общего образования.

Программа ««Спорт живет в каждом»» учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности обучающегося.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья обучающихся, содействие их разносторонней физической подготовленности.

### **Возраст обучающихся**

По возрастному уровню программа предназначена для детей 10-11 лет.

### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы составляет 1 год обучения:

– в 5 классе - 34 часа.

Всего за курс изучения 34 часа, по 1 часу в неделю.

**Формы обучения** – очная.

**Форма организации деятельности** - групповая, подгрупповая.

## **Раздел 1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с обучающимися 5 классов.

**Новизна программы** заключается в том, что она предусматривает более углубленное изучение подвижных и народных игр.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

### **Актуальность программы**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Режим занятий**

Продолжительность учебного часа 40 минут. Количество групп – 1 группы. Число участников группы – совпадает с количественным составом класса. Группа занимается в 5 классе по 1 часу 1 раз в неделю. Занятия по данной программе строятся из теоретических и практических частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

## Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные	Предметные	Метапредметные
<p>– владеть способами физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;</p> <p>– соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;</p> <p>– участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;</p> <p>– сдавать нормы ГТО;</p> <p>– владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;</p> <p>– помогать друг другу и учителю;</p> <p>– поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</p> <p>– проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>– понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>– организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.</p>	<p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>– Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>– Анализировать существующие и планировать будущие результаты;</p> <p>– Определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;</p> <p>– Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>– Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>– Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>– Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>– Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– Знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>– Знать правила соревнований и осуществлять судейство</li> </ul>
		<p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>– Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>– Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>– Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>– Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul>

### Раздел 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Класс	Название раздела	Количество часов	Итого
5 класс	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	3 часа	
	Техника бега на короткие дистанции	7 часа	
	Техника выполнения метания мяча	3 часа	
	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	3 часа	
	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	3 часа	
	Тестирование физической подготовленности учащихся	7 часов	
	Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости)	8 часов	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34 часа</b>

## Раздел 4. Тематическое планирование

### Тематическое планирование 1 года обучения (5 класс)

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		ЭОР	Всего	Теория	Практика
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	<a href="https://olympics.com/ru/news/legkaya-atletika-vid-sporta-istoriya-discipliny-zvezdy">https://olympics.com/ru/news/legkaya-atletika-vid-sporta-istoriya-discipliny-zvezdy</a>	1	1	
Техника бега на короткие дистанции					
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	<a href="https://www.sportmaster.ru/media/articles/25305196/?utm_referrer=https://www.google.com/">https://www.sportmaster.ru/media/articles/25305196/?utm_referrer=https://www.google.com/</a>	1	1	
3	Общеразвивающие упражнения.		1		1
4	Специально-беговые упражнения.		1		1
5	Высокий старт и стартовый разгон.		1		1
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.		1		1
7	Эстафетный бег. Техника выполнения.		1	1	
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.		1	1	
9	Имена выдающихся отечественных спортсменов		1	1	
Техника выполнения метания мяча					
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/less">https://resh.edu.ru/subject/less</a>	1		1
11	Техника выполнения мяча на дальность.		1	1	



12	Техника выполнения мяча на дальность, в цель.	<a href="#">on/6175/consp ect/226375/</a>	1		1
13	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.		1	1	
Техника выполнения прыжка в длину с разбега					
14	Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега.	<a href="https://sch2036v.mskobr.ru/files/tehnika_pryzhov_dlinu_s_razbegal.pdf">https://sch2036v.mskobr.ru/files/tehnika_pryzhov_dlinu_s_razbegal.pdf</a>	1	1	1
15	Прыжки в длину с места, разбега.		1		1
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.		1		1
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега					
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/</a>	1	1	
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»		1		1
19	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.		1		1
Тестирование физической подготовленности учащихся					
20	Бег 30 м с высокого старта.	<a href="https://infourok.ru/issledovatel'skij-proekt-testirovanie-fizicheskij-podgotovlennosti-uchashhsya-organizacii-i-provedenie-testirov">https://infourok.ru/issledovatel'skij-proekt-testirovanie-fizicheskij-podgotovlennosti-uchashhsya-organizacii-i-provedenie-testirov</a>	1		1
21	Прыжок в длину с места.		1		1
22	Бег 60 м с высокого старта.		1		1
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.		1		1
24	Метание мяча на дальность, в цель.		1		1
25	Броски набивного мяча на дальность.		1		1
26	Шестиминутный бег.		1		1

		<a href="#">aniya-5339674.html</a>			
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости)					
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	<a href="https://uzathletics.uz/stati/article_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv">https://uzathletics.uz/stati/article_post/metodika-razvitiya-fizicheskikh-kachestv</a>	1		1
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.		1		1
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.		1		1
30	Темповый бег 10-15 мин.		1		1
31	Полоса препятствий.		1		1
32	Старты из различных положений.		1		1
33	Круговая тренировка.		1		1
34	Турнир		1		1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	