

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного  
муниципального образования «Никольская средняя общеобразовательная  
школа»**

**(МОУ ИРМО «Никольская СОШ»)**

Принято на заседании МО  
протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Утверждено:**

Директор МОУ ИРМО «Никольская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ И. Н.Куликова

Приказ № ОД – 319 от «29» августа  
2024 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИЕ**

***«Быстрее, выше, сильнее»***  
**5-9 класс**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше и сильнее» для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом общего образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Программа направлена не только на формирование физического здоровья, но и также на развитие физкультурно-оздоровительной работы школы. В рамках этой программы мы смогли более систематично подойти к формированию культуры здоровья учащихся. В рамках программы проводился мониторинг физической подготовленности.

Основа педагогического мониторинга – тестирование. Отслеживая с его помощью динамику показателей здоровья, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведем поиск путей оптимизации учебного процесса со стороны как учителя, так и ученика. Такой подход к оценке качества образования должен изменить отношение к предмету «физическая культура» всего коллектива и руководства школы. Каждый учитель в школе заинтересован в приобщении детей к здоровому образу жизни. Мониторинг – важнейший элемент в системе педагогической деятельности каждого учителя. В его рамках отслеживается, оценивается, корректируется и прогнозируется образовательную деятельность. Поэтому появилась необходимость разработки программы внеурочной деятельности «Быстрее, выше и сильнее». Она создана для учащихся 5-9 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год.

## Результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия, – развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях. Основными задачами данного курса являются:
  - ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
  - ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
  - ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
  - ✓ развитие коммуникативных умений;
  - ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
  - ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
  - ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
  - ✓ развить природные задатки и способности детей;
  - ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
  - ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

➤ Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➤ Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше и сильнее» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Занятия внеурочной деятельности, как правило, проводятся на свежем воздухе, требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям физической культуры, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

#### Ожидаемые результаты:

улучшение показателей физического развития; выполнение нормативных показателей.

## Содержание курса

### Вводное занятие

### Футбол

- Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.
  - Ведение и обводка. Отбор мяча
  - Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча
  - Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам
  - Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам
  - Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра
  - Соревнования по мини-футболу
- Контрольные тесты

### Волейбол

- Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча Освоение основных приемов игры, передачи мяча
  - Права и обязанности игроков. Верхняя прямая по-дача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания
  - Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания
  - Технические приемы (блокирование мяча)
  - Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков
  - Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств
  - Контрольные тесты
- Соревнование по волейболу

## Баскетбол

- Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места
- Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий
- Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском
- Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском
- Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском
- Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три
- Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах
- Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований
- Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии
- Соревнование по баскетболу
- Контрольные тесты

### Учебно-тематический план

	Количество часов			
	Наименование раздела и тем	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
	Вводное занятие	1	1	
	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях	В процессе занятий		
	Спортивные игры	30		30
	<i>Футбол</i>	10		10
	<i>Волейбол</i>	10		10

	<i>Баскетбол</i>	<b>10</b>		<b>10</b>
	Контрольные тесты Соревнования	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Наименование раздела и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводное занятие	
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>
2.	Удар по неподвижному мячу	1
3.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1
4.	Удар по мячу на точность	1
5.	Ведение и обводка. Отбор мяча	1
6.	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1
7.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена Ударнеподвижногмячас11метров	1
8.	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1
9.	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1
10.	Организация и проведение спортивной игры с сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра	1
11.	<i>Соревнования по мини-футболу</i>	1
12.	<i>Контрольные тесты</i>	1
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>
13.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1
14.	Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1
15.	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	1
16.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1
17.	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	1
18.	Технические приемы (блокирование мяча)	1

19.	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	1
20.	Основы судейской технологии. Учебнотренировочная игра, развитие физических качеств	1
21.	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1
22.	<i>Контрольные тесты</i>	1
23.	<i>Соревнование по волейболу</i>	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
24.	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1
25.	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1
26.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1
27.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1
28.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	1
29.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	1
30.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1
31.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1
32.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1
33.	<i>Соревнование по баскетболу</i>	1
34.	<i>Контрольные тесты</i>	1

Формы и средства контроля  
Ожидаемый результат (футбол)

№	Контрольные упражнения	результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
<b>Техническая подготовка</b>		
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10
7.	Поддачи и их прием, ударов	6
<b>Общая физическая подготовка</b>		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
<b>Техническая подготовка</b>		
13.	Жонглирование мячом, раз	8
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+

### **Ожидаемый результат (баскетбол)**

По окончании учебного года учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движение.

### **Ожидаемый результат (волейбол)**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Список литературы**

1. М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М: Просвещение, 2013.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура.8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2013
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич), М.: Просвещение, 2010.