

Рассмотрено
руководитель ШМО
Ф. В. Ахметзянова
Ахметзянова Ф. В.
протокол № 9
от «29» августа 2023г.

Согласовано
заместитель директора
по ВР *Л. Ф. Ганиева*
Л. Ф. Ганиева
от «29» августа 2023г.

Утверждено
директор МБОУ КСШ
№3 *Д. Х. Ганиева*
Д. Х. Ганиева
приказ № 456/23
от «29» августа 2023г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
спортивно-оздоровительного направления
для учащихся 5 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Кукморская средняя школа № 3»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан
на 2023-2024 учебный год

Разработала:
Минимуллина Эльвира Фаритовна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель курса: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- вызвать у учащихся начальной школы интерес к занятиям, позволив ощутить красоту и радость движения;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного курса в учебном плане. Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности. На реализацию программы отводится 1 час в неделю по 45 минут, всего 34 часа в 5 классах.

Тематическое планирование 5 класс

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Знания о физической культуре	0,25	0,25		https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru

Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
	Способы самостоятельной деятельности	0,25	0,25		https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5	0,5		https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	https://spo.1september.ru/http://www.gto.ru/https://resh.edu.ru
	Всего	34	4	30	

Планируемые результаты освоения курса

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 универсальные учебные действия.

Личностные универсальные учебные действия

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

К метапредметным результатам относятся освоенные школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные УУД:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их проверки;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Формы организации внеурочной деятельности и видов деятельности

Беседа, обсуждение, игра, демонстрация обучающего фильма, презентации, практическое занятие, конкурс, соревнования.