

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 72 имени В.Е. Стаценко

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет
(протокол № 1
от 31.08.2024г.)

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ №72
_____/ Гудкова Л.В.
Пр.№ __ от « __ » __2024г.

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Юный спорт» для 5 классов

на 2024-2025 учебный год

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов: 5 «А» - 34 часа

5 «Б» - 34 часа

5 «В» - 34 часа

Учитель: *Лихолетов Дмитрий Анатольевич* _____

(подпись)

Руководитель школьного методического объединения: _____/Морозова О.В./

(подпись)

2024

Ст. Кривянская

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ №72.

Цель курса:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ СОШ №72: учебный курс предназначен для обучающихся 5–х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в каждом классе.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные результаты освоения курсы внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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.

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 5 классов

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов		Основные направления воспитательной деятельности	ЦОР
		теория	практика		
1.	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях.	2		4, 5, 7,8	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах http://fcior.edu.ru
2.	Строевые упражнения.	2		8, 6, 4	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Коллекция разнообразных ЦОР в различных форматах

					collection.edu.ru
3.	Общефизическая подготовка.	1	4		ЭОР http://eorhelp.ru
4.	Специально беговые упражнения.	1	4	2, 4,5,7	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru
5.	Эстафеты.	1	4	5, 7, 8	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. http://window.edu.ru
6.	Русские народные игры.	2	2	2, 4,5,7	Крупнейший каталог ЦОР в различных форматах http://fcior.edu.ru
7.	Подвижные игры.	1	2		
	- подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений (развитие скоростно-силовых качеств)		2		

-подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		2		
-подвижные игры с мячом.		2		
-подвижные игры на основе прыжковых упражнений.		2		
	10	24		
Итого:		34		

4. Календарно-тематическое планирование для 5 классов

№ урока	Дата	Тема	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности
Раздел: Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений.					
1.	03.09.24	Вводное занятие: инструкция по ТБ и О.Т. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	1	Теория	Учебно-игровая деятельность.
2.	10.09.24	ОРУ. Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
3.	17.09.24	Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге». Развитие скоростно-силовых способностей Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
4.	24.09.24	ОРУ. Подвижные игры: «Сильные и ловкие» «Борьба в квадратах». Развитие силовых качеств.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
Раздел: Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.					
5.	01.10.24	ОРУ . Специально-беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу. Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1	Теория	Учебно-игровая деятельность.
6.	08.10.24	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Волк во рву». «Салки». Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Теория	Учебно-игровая деятельность.

		Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм			
7.	15.10.24	Строевые упражнения. Подвижная игра «Перебежка с выручкой», «Догони меня» Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
8.	22.10.24	ОРУ. Равномерный бег Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия. Подвижные игры. Эстафета на ускорение. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
9.	12.11.24	Спец беговые упражнения. Подвижные игры « Кто быстрее» «Солнце и луна» Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Изучение воинских званий
10.	19.11.24	ОРУ. Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики». Эстафета « К своим флажкам». Подвижные игры. Эстафета на ускорение. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
11.	26.11.24	Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Охотники и утки» «Салки». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.

		способностей.			
12.	03.12.24	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Догони меня Линейная эстафета с бегом. Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
Раздел: Подвижные игры с мячом.					
13.	10.12.24	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Эстафеты с мячом Ловля и передача мяча в движении.	1	Теория	Учебная деятельность
14.	17.12.24	ОРУ с мячами. Подвижные игры «Снайперы» «Двойные вышибалы». Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Теория	Учебная деятельность.
15.	24.12.24	Строевые упражнения. Спец. Беговые упражнения. Подвижные игры «Ловкие и меткие» «Шагай вперёд». Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
16.	14.01.25	ОРУ. Равномерный бег. Подвижные игры «Обстрел» «Кто быстрее». Подвижные игры. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
17.	21.01.25	ОРУ с мячами. Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон» Эстафеты с мячами. Подвижные игры. Эстафеты с мячами . Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
18.	28.01.25	Спец. беговые упражнения. Подвижные игры «Мяч в центр» «Мяч в	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.

		воздух». Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.			
19.	04.02.25	ОРУ. Равномерный бег Подвижные игры «Борьба за мяч». Круговые эстафеты с мячом. Эстафета по кругу с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей, развитие ловкости.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
Раздел: Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.					
20.	11.02.25	Строевые упражнения. Подвижные игры «Верёвочка под ногами» «Прыжки через скакалку» Развитие прыжковых качеств. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	1	Теория	Учебная деятельность
21.	18.02.25	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки» « Кто дальше прыгнет» Развитие прыжковых качеств. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений.	1	Теория	Учебная деятельность
22.	25.02.25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Подвижные игры « Кто дальше прыгнет». Эстафеты с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры. Развитие прыжковых качеств и скоростных качеств. Эстафета со скакалкой.	1	Практикум	Учебная деятельность.
23.	04.03.25	ОРУ Равномерный бег. Подвижные игр «Прыжок за прыжком» « Кто больше прыгнет» Подвижные игры. Развитие прыжковых качеств и скоростных качеств.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
24.	11.03.25	ОРУ. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.

		«Лягушки» «Кто дальше прыгнет». Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие прыжковых качеств. Подвижные игры на основе прыжковых упражнений. Развитие скоростных качеств.			
Раздел: Русские народные игры.					
25.	18.03.25	Знакомство учащихся с народными играми. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Горелки», «Охотники и утки», «Охлопок». Развитие скоростных качеств. Знакомство с народными играми и традициях России. Игра на дыхание с пёрышком.	1	Теория	Учебно-игровая деятельность.
26.	25.03.25	Равномерный бег. ОРУ. Народные игры «Хвостики» «Пятнашки». Знакомство учащихся с народными играми Развитие физического качества выносливость.	1	Практикум	Учебная деятельность.
27.	20.03.23	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: « Горелки с платочком» «Пятнашки ноги от земли». Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1	Теория	Учебная деятельность.
28.	08.04.25	ОРУ. Равномерный бег. « Катись яблочко» «Ручеёк с мячом». Развитие скоростных качеств. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Самостоятельные игры.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
29.	15.04.25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные	1	Практикум	Учебная деятельность.

		игры: «Змея» «Круговые пятнашки» «Охлопок». Знакомство учащихся с народными играми. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие дыхательных навыков.			
30.	22.04.25	Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Пятнашки с домом» «Салки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
31.	29.04.25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Платок» «Третий лишний». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Развитие знаний о народных играх.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
32	06.05.25	Строевые упражнения. Народные игры: «Рыбаки» «Захват флага». Развитие знаний о народных играх и традиции Руси. Развитие скоростно- силовых качеств, выносливости.	1	Теория	Учебно-игровая деятельность.
33	13.05.25	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Народные игры: «Городки» «Верёвочка под ногами».	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
34	20.05.25	ОРУ. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей, быстроту реакции.	1	Практикум	Учебно-игровая деятельность.
		Итого:	34		

Согласно учебному плану, календарному графику, расписанию учебных занятий МБОУ СОШ №72 и производственному календарю на 2024-2025 учебный год фактическое количество учебных часов по внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в 5 «А», 5 «Б», 5 «В», составляет 34 часа, что не отразится на выполнение учебной программы в 5-х классах. Выполнение программы по внеурочной деятельности «Юный спортсмен» в 5-х классах будет достигнута через уплотнение смежных тем.

Лист корректировки

Класс/предмет/учитель	Наименование раздела/Тема урока	Дата проведения	Причина корректировки	Мероприятия по корректировке	Дата проведения по факту

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ СОШ №72
№ 1 от 31.08.2024года
_____ М.Р. Торбенко

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

31.08.2024г.