

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Сентелекская средняя общеобразовательная школа» имени Д.Т. Пастухова

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 О.П. Торина

Протокол № 1 от

«26» 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Сентелекская СОШ»

И.Т. Пастухов

И. Уфимцев

Протокол № 1 от

«26» 08 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Двигательной активности»

(спортивно-оздоровительное направление)

2024-2025 учебный год

5 класс

Составитель:

Кузнецов И.Ф.

учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Двигательная активность» в 5 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (2021г.), Федеральной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности курса для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания и приобщения их культурным ценностям, истории и современному развитию.
- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.
- усиление мотивационной составляющей курса и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

### Характеристика курса

Курсом обучения в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности РФ до 2025г.

## Место курса в учебном плане

Курс представляет собой распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Сентелекская СОШ имени Д.Т.Пастухова». Тематическое планирование в 5 классе составляет 34 часа (1 час в неделю). Структура и содержание тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК.

## Планируемые результаты обучения

### Личностные результаты

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению;
- готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## Метапредметные

### Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные

Научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## Содержание учебного предмета

Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО.  
Подготовка к зимнему фестивалю комплекса ГТО.  
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  
Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО  
Нормативные требования при выполнении тестовых упражнений комплекса.  
Оказание первой помощи при травмах  
Правила выполнения упражнений комплекса ГТО  
Совершенствование техники тестовых упражнений.  
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами.  
Выполнение учащимися упражнений в парах и группах.  
Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.  
Упражнения на развитие силы.  
Упражнения на развитие выносливости.  
Упражнения на развитие равновесия.  
Упражнения на развитие координации.  
Показатели физических качеств комплекса ГТО.  
Нормативные требования комплекса ГТО.  
Прохождение дистанций на лыжах  
Подготовка к летнему фестивалю комплекса ГТО.  
Пробегание коротких дистанций комплекса ГТО.  
Пробегание длинных дистанций комплекса ГТО.  
Метание малого мяча на дальность.  
Прыжок в длину с места и с разбега.  
Подъем туловища из положения «лежа на спине».  
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Низкая перекладина (девочки).  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.  
Бег на 60 м.  
Подготовка к туристическому походу.

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.
2. Нормативы и испытания комплекса ГТО.

Тематическое планирование  
5 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Электронный образовательный ресурс
1	Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО.	1	Инструктаж по ТБ. Знания о комплексе ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
2	Подготовка к зимнему фестивалю комплекса ГТО.	1	Возникновение комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Методические рекомендации по выполнению требований комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
4	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО	1	Правилами соревнований по комплексу ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
5	Нормативные требования при выполнении тестовых упражнений комплекса.	1	Методические рекомендации требованиям при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
6-7	Оказание первой помощи при травмах	2	Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления: 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
8	Правила выполнения упражнений комплекса ГТО	1	Техника выполнения комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
9	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	Методические рекомендации по совершенствованию техники тестовых упражнений.	CD – комплект



	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами.		Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами.	Интернет -ресурсы ГТО
10	Выполнение учащимися упражнений в парах и группах.	1	Техника выполнения и меры безопасности при выполнении учащимися упражнений в парах и группах.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
11	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	Методические рекомендации при выполнении упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий.	Интернет -ресурсы ГТО
12-13	Упражнения на развитие силы.	2	Техника выполнения упражнений для развития силы.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
14	Упражнения на развитие выносливости.	1	Техника выполнения упражнений для развития выносливости.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
15	Упражнения на развитие равновесия.	1	Техника выполнения упражнений для развития равновесия.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
16	Упражнения на развитие координации.	1	Техника выполнения упражнений для развития координации.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО Тестовый контроль.
17	Показатели физических качеств комплекса ГТО.	1	Перечень показателей физических качеств комплекса ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
18	Нормативные требования комплекса ГТО.	1	Нормативы испытаний ВФСК ГТО.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
19	Прохождение дистанций на лыжах	1	Прохождение дистанций на лыжах 2 км. с учетом времени. 3 км без учета времени.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
20	Подготовка к летнему фестивалю комплекса ГТО.	1	Изучение положения о летнем фестивале комплекса ГТО.	CD – комплект

				Интернет -ресурсы ГТО
21-22	Пробегание коротких дистанций комплекса ГТО.	2	Пробегание 3x10м. 30 метров.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
23-24	Пробегание длинных дистанций комплекса ГТО.	2	Бег на 3 км. и кросс на 3 км.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
25-26	Метание малого мяча на дальность.	2	Метание малого мяча в цель на дальность 6 м.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
27-28	Прыжок в длину с места и с разбега.	2	Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
29-30	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	2	Техника выполнения подъема туловища из положения «лежа на спине».	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
31-32	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Низкая перекладина (девочки).	2	Техника выполнения подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Техника выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО
34	Бег на 60 м. Подготовка к туристическому походу.	1	Техника бега на 60 м. Методические рекомендации для подготовки к туристическому походу.	CD – комплект Интернет -ресурсы ГТО