

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Суоярвская средняя общеобразовательная школа им. Ф.А. Шельшакова»

Принято  
на заседании методического объединения  
Протокол  
от «28» августа 2025 г. № 1  
Руководитель ШМО Муравченко Н.А.

Согласовано  
на заседании методического совета  
Протокол от "28" августа 2025 г. № 1  
Руководитель Метод. совета  
Семенова И.С.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности**

**«Мы - Чемпионы»**

**Направление: Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа  
жизни и эмоционального благополучия**

Составитель: Петренко С.А.,  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы - Чемпионы» 68 часов рассчитана для 5-7 класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 5 - 7 классы». /В.И. Ляха. – М.: «Просвещение», 2013.

Авторская программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику курса, место курса в учебном плане, ценностные ориентиры содержания курса, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса; планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение. Программа по курсу «Мы - Чемпионы» для 5- 7 класса по учебнику В.И. Ляха рассчитана на 68 часа ( 2 ч. в неделю) .

**Цель программы:** Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Актуальность программы:**

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** 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.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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.

В результате изучения курса ученик научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки. Ученик получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем.

Игры на развитие координационных способностей

#### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Игры на развитие координационных способностей.

#### **Спортивные игры (40 ч)**

Мини футбол, Пионербол с элементами волейбола, баскетбол, «Лапта»,

Туристическая полоса препятствий.

Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработка силового удара для подач в игровой обстановке. Освоят и закрепят знание правил игры в спортивные игры. Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

#### **Игры эстафеты и Игры - аттракционы (13 ч)**

Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет. Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

## «Мы - Чемпионы» на 68 часа

[illegible]

|    |                                                       |                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|    | Мини - футбол                                         | координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции. |
| 2. | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
|    | Баскетбол                                             |                                                                        |
| 3. | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам.           |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
|    | Пионербол .Волейбол по упрощенным правилам            |                                                                        |
| 4. | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |
|    | Туристический маршрут по станциям. Полоса препятствий |                                                                        |

|    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Полоса препятствий                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5. | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Лапта». Варианты лапты                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>5. Игры эстафеты и соревнования ( 9 ч )</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6. | Соревнования по мини футболу                                  | Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции. Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет. |
|    | Соревнования по баскетболу                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Соревнования по Пионерболу и волейболу по упрощенным правилам |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Соревнования по «Лапте»                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Соревнования по туристической полосе препятствий.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Большая эстафета                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Форт - Боярд»                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | «Приключения Робинзона»                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | Большой спортивный праздник «Движение в радость».             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>Итого: 68 ч.</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения Программы.**

Программа «Школа России», 5-6 -7 Физическая культура. /В.И. Лях.– М.: «Просвещение», 2013.

Учебники Физическая культура. 5-6 -7 : учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. Технические средства обучения:

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Гимнастические скамейки.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи резиновые, волейбольные.
5. Скакалки гимнастические.
6. Обручи гимнастические.
7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
8. Сетка волейбольная.
9. Ворота для мини-футбола. Аптечка медицинская