Согласована
с Управляющим Советом
МКОУ «СОШ № 11»
Протокол №5 от 29.08.2026г.

Принята
на заседании
педагогического совета
МКОУ «СОШ № 11»
г.о. Нальчик
Протокол №1 от 28.08.2026г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 11»
_____ Т.А. Тхагапсова
Приказ №142 от 31.08.2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 327162E660203E4DCE77A253FD51D252
Владелец: Тхагапсова Татьяна Александровна
Действителен: с 19.08.2026 до 11.12..2027

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре

“КРЕПЫШ”
5 класс

Направление : спортивно-оздоровительное

Составит
ель: учитель физической культуры
Карданова Л.Х.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Крепыш» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), Федеральной рабочей программы воспитания, а также санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СП 2.4.3648-20.

Актуальность и назначение программы. Курс относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности и ориентирован на обучающихся 5 класса (11–12 лет). Переход из начальной школы в основное звено сопровождается ростом учебной нагрузки и снижением естественной двигательной активности подростков. Программа помогает восполнить дефицит движений, укрепить мышечный корсет в период интенсивного роста и сформировать устойчивую привычку к регулярным занятиям физкультурой и выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Цель программы: Укрепление здоровья, разносторонняя общая физическая подготовка (ОФП), формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также повышение мотивации обучающихся 5 класса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи курса:

- **Оздоровительные:** способствовать гармоничному физическому развитию, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма;
- **Образовательные:** развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности) с учетом возрастных особенностей пятиклассников;
- **Практические:** обучать технике базовых упражнений гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, а также способам самоконтроля пульса и самочувствия;
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, командный дух, взаимовыручку, волевые качества и ответственное отношение к собственному здоровью.

Место курса в учебном плане и формы организации. Программа рассчитана на 1 год обучения в 5 классе в объеме 34 учебных часов (1 час в неделю, 34 учебные недели). Основные формы проведения занятий: учебно-тренировочные практикумы, круговые тренировки, спортивные и подвижные игры, эстафеты, комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, контрольные тестирования и физкультурные праздники.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек;
- сформированность установки на регулярную физическую активность и самосовершенствование;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении спортивных результатов;
- умение доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила честной игры.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** умение ставить личные цели физического саморазвития, планировать тренировочные действия и оценивать собственный прогресс;
- **Познавательные УУД:** способность анализировать технику выполнения физических упражнений, выявлять и исправлять ошибки, понимать влияние нагрузок на организм;
- **Коммуникативные УУД:** умение работать в команде, распределять роли в эстафетах и спортивных играх, конструктивно разрешать спорные ситуации.

Предметные результаты:

- знать правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, основы гигиены и режима дня школьника;
- владеть приемами измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, во время и после физической нагрузки;
- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, разминки и упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- демонстрировать прирост показателей в базовых тестах общей физической подготовки (челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, наклон вперед) в соответствии с возрастными нормативами III ступени ВФСК «ГТО»;
- применять изученные двигательные действия в подвижных и командных спортивных играх.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль 1. Основы здорового образа жизни и самоконтроля (4 часа)

Техника безопасности на занятиях. Режим дня, рациональное питание и гигиена пятиклассника. Строение опорно-двигательного аппарата и профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Освоение приемов самоконтроля: подсчет пульса (ЧСС), оценка самочувствия и утомления. Входной мониторинг физической подготовленности.

Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики и корригирующей подготовки (6 часов)

Строевые и общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи). Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета спины и брюшного пресса. Базовые акробатические элементы: перекаты, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на развитие гибкости и равновесия.

Модуль 3. Легкоатлетическая подготовка и развитие выносливости (6 часов)

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника высокого старта и ускорений на короткие дистанции. Челночный бег 3×10 м. Развитие общей выносливости через равномерный бег и чередование бега с ходьбой. Прыжки в длину с места и многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Модуль 4. Силовая и координационная подготовка («Школа крепыша») (6 часов)

Методика круговой тренировки для гармоничного развития основных мышечных групп. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине,

поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки через скакалку на время и координацию. Упражнения с медицинболами и эспандерами.

Модуль 5. Подвижные игры, эстафеты и элементы спортивных игр (8 часов)

Подвижные игры на развитие быстроты реакции, ловкости и внимания («Перестрелка», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Салки с выручкой»). Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий. Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение, передачи, броски в кольцо), волейбол (стойки, перемещения, верхняя и нижняя передачи), мини-футбол (ведение и удары по воротам).

Модуль 6. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО» и итоговый практикум (4 часа)

Изучение требований III ступени ВФСК «ГТО» (11–12 лет). Тренировочное выполнение тестовых испытаний: наклон вперед на гимнастической скамье, прыжок в длину с места, отжимания, поднимание туловища за 1 минуту, челночный бег. Итоговый мониторинг физической подготовленности. Спортивно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!».

Сводная таблица тематического планирования (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы здорового образа жизни и самоконтроля	4	2	2
2	Гимнастика с элементами акробатики и корригирующей подготовки	6	1	5
3	Легкоатлетическая подготовка и развитие выносливости	6	1	5
4	Силовая и координационная подготовка («Школа крепыша»)	6	1	5
5	Подвижные игры, эстафеты и элементы спортивных игр	8	1	7
6	Подготовка к нормативам ВФСК «ГТО» и итоговый практикум	4	1	3
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ:	**34**	**7**	**27**

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (5 КЛАСС, 34 ЧАСА)

№	Раздел / Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Дата (план)	Дата (факт)
1	Инструктаж по технике безопасности. Азбука здоровья и режим дня пятиклассника	1	Беседа-практикум		
2	Как работает наше сердце: учимся измерять пульс и контролировать нагрузку	1	Практикум самоконтроля		
3	Королевская осанка и здоровые стопы: корригирующая гимнастика	1	Оздоровительный практикум		
4	Стартовая диагностика физической подготовленности «Проверь себя»	1	Контрольное тестирование		
5	Строевые упражнения и комплексы ОРУ с гимнастическими палками	1	Учебно-тренировочное занятие		
6	Укрепляем мышечный корсет: упражнения для спины и брюшного пресса	1	Силовой практикум		
7	Школа акробатики: группировки, перекаты, кувырки вперед и назад	1	Учебно-тренировочное занятие		
8	Равновесие и координация: стойка на лопатках, «мост» и упражнения на скамье	1	Гимнастический практикум		
9	Гибкость и пластика: комплексы стретчинга и дыхательной гимнастики	1	Оздоровительный практикум		
10	Гимнастическая полоса препятствий и акробатическая связка	1	Соревновательный практикум		
11	Специальные беговые упражнения и техника высокого старта	1	Легкоатлетический тренинг		
12	Быстрые ноги: стартовые ускорения и челночный бег 3×10 м	1	Скоростной практикум		
13	Школа прыжка: прыжки в длину с места и многоскоки	1	Прыжковый практикум		
14	Тренируем выносливость: равномерный бег и чередование бега с ходьбой	1	Тренировка выносливости		
15	Меткий бросок: метание малого мяча на дальность и в цель	1	Игровой практикум		
16	Легкоатлетическое многоборье «Осенние рекорды»	1	Мини-соревнования		
17	Школа крепыша: техника отжиманий и подтягиваний из виса лежа	1	Силовой практикум		
18	Упражнения с набивными мячами (медицинболами) в парах	1	Парный тренинг		
19	Веселая скакалка: прыжки на время, координацию и выносливость	1	Координационный тренинг		

20	Круговая тренировка «Станции силы и ловкости»	1	Круговая тренировка		
21	Развитие взрывной силы и скоростно-силовых качеств	1	Учебно-тренировочное занятие		
22	Турнир богатырей: командные силовые конкурсы	1	Спортивный конкурс		
23	Народные и подвижные игры на быстроту реакции и внимание	1	Игровое занятие		
24	Подвижные игры с мячом («Перестрелка», «Охотники и утки»)	1	Игровое занятие		
25	Встречные и круговые эстафеты с предметами	1	Командные эстафеты		
26	Школа мяча: ведение, передачи и броски в баскетболе	1	Игровой практикум		
27	Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1	Спортивная игра		
28	Азбука волейбола: стойки, перемещения, верхняя и нижняя передачи	1	Игровой практикум		
29	Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола»	1	Спортивная игра		
30	Школа мини-футбола: ведение мяча, пас и удары в цель	1	Игровой практикум		
31	Знакомство с нормативами III ступени ВФСК «ГТО» (11–12 лет)	1	Практикум ВФСК «ГТО»		
32	Тренировочное выполнение тестов ГТО на гибкость, силу и прыгучесть	1	Тренировочный практикум		
33	Итоговый мониторинг физической подготовленности «Мои достижения»	1	Контрольное тестирование		
34	Итоговый спортивно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	1	Спортивный праздник		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя и обучающихся:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Лях В.И. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение.
- Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие. — М.: Физическая культура и спорт.

Электронные образовательные ресурсы:

- ФГИС «Моя школа» — единый доступ к верифицированным образовательным материалам (myschool.edu.ru).
- Российская электронная школа (РЭШ) — интерактивные уроки по физической культуре (resh.edu.ru).
- Официальный интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (gto.ru).

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал и открытая пришкольная спортивная площадка с разметкой;
- гимнастические маты, скамейки, перекладина, скакалки, гимнастические палки, обручи;
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые и теннисные мячи, набивные мячи (медицинболы 1–2 кг);
- рулетка измерительная, секундомер, конусы разметочные, свисток, медицинская аптечка.