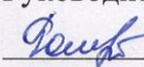
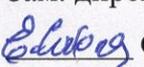


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №80»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО  Романенкова И.Л. Протокол №1 от «22» 08 2024 г.	Зам. директора по УВР  Соболева Е.А. Протокол №1 от «23» 08 2024 г.	Директор МБОУ "Гимназия 80" _____ Миронов А.А. Приказ313-Осн от «23» 08 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
« Быстрее. Выше. Сильнее.»
5 класс основного общего образования
срок реализации программы: 2024/2025 учебный год

Составитель:
Данилова Анна Владимировна
учитель физической культуры

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ «Гимназия № 80»

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В формировании физически здоровой и физически развитой личности, с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью, важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой

Рабочая программа (5 класс) по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта второго поколения основного общего образования;

- программы «Физическая культура: 5 – 9 классы», авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров и др., М.: Вентана-Граф, 2017

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 80».

Занятия направлены на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации раскрытии талантов и способностей

Актуальность программы: курс реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Адресат программы: учащиеся 11-12 лет.

Объем программы: 34 часа.

Формы обучения и виды занятий по программе: спортивные игры, эстафеты, проектная деятельность.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Режим занятий:

№	Направление программы: и способностей	Возрастная категория	Наполняемость группы	Количество занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Занятия направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в физическом развитии, помощь в самореализации раскрытии талантов и способностей	11-12лет	15-30 человек	1	1 по 30 минут

Программа « Быстрее. Выше. Сильнее» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

Общая **цель** программы – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

задачи:

Оздоровительные:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

2.Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Быстрее, выше, сильнее» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять ОФП 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

3.Содержания курса

Беседы; о правильном режиме дня, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, « Кто и как предохраняет нас от болезней» «Здоровье и здоровый образ жизни», «Личная гигиена», «Почему некоторые привычки называют вредными»

Соревнования : Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча. Веселые старты. «Быстрее, выше, сильнее!» (сдача норм ГТО)

Подвижные и спортивные игры Игра на внимание «Запрещенное движение». Игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики – воробушки» «День – ночь», «Море волнуется – раз», «Класс, смирно», «К своим флажкам», «Два мороза», «Быстро и точно», «Играй, играй, мяч не теряй», «Пионербол». «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Салки - выше ноги от земли», «Третий лишний», «Прыгай через ров», «Салки с мячом», «Кто дальше бросит»...

Футбол: Правила игры в футбол. Защита ворот. Отработка удара ногой. Игра в мини-футбол. Игры и эстафеты

Катание на лыжах и санках. Зимние русские народные игры.

Легкая атлетика Бег и беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Бег с высокого старта Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Метание большого и малого мяча в цель.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.

Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

4. Поурочно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1
2	Комплекс УГ. Игра с элементами ОРУ. Игры на внимание.	1
3	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег 3*10м.	1
4	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде» .Бег с высокого старта	1
5	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки» Беседа « Кто и как предохраняет нас от болезней»	1
6	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три	1
7	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни»	1
8	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1
9	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1
10	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1

	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	
11	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	1
12	Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	1
13	Прыжки на скакалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1
14	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Беседа «Личная гигиена»	1
15	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1
16	Веселые старты.	1
17	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Быстро и точно», «Пионербол»	1
18	Игры и эстафеты с мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй», «Пионербол»	1
19	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
20	Зимние русские народные игры 1 Катание на лыжах и санках	1
21	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
22	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1
23	Подвижные игры по выбору.	1
24	Игры с бегом Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называют вредными.»	1
25	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
26	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1

27	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»	1
28	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1
29	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1
30	Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. Защита ворот	1
31	Отработка удара ногой. Игра в мини-футбол.	1
32	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»»	1
33	Беседа о влиянии физических упражнений на основные системы организма. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1
34	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	1
	ИТОГО:	34 час.

Форма оценивания:

Соревнования

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Футбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастические палки;

Гимнастические скамейки;

Секундомер;

Обручи

Кубики

Лыжи

Учебно-методическая литература

- В.И.Лях .Физическая культура 5-7. Учебник для учащихся 5-7классов.- Москва «Просвещение» ,2011г.

-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – Москва «Просвещение», 2008г

-Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская.Физическая культура 5-7классы.Учебник