

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

«Согласовано» на заседании МО	«Согласовано»	«Утверждаю»
Протокол № 1 от 25.08.2022г	Заместитель директора по ВР	Директор МБОУ «Гимназия 80»
/Романенкова И.Л	/Соболева Е.А.	/А.А. Миронов
подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/	подпись /расшифровка/
	Дата «29» августа 2022г	Приказ № 279-осн Дата «29» августа 2022г

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
« Быстрее. Выше. Сильнее. »  
5 «А, Б, В, Г» класс основного общего образования  
срок реализации программы: 2022/2023 учебный год

Составитель:  
Данилова Анна Владимировна  
учитель физической культуры

Барнаул, 2022

## 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**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34 час.</b>

**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 для учащихся общеобразовательных организаций.-Москва «Вентана-Граф»,2017 г