


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

<p>РАССМОТРЕНО на заседании Методического объединения классных руководителей протокол № 1 от «25» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО на заседании Педагогического совета протокол № 1 от «26» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ № 5» Л.М. Скиба «28» августа 2020 г. приказ № 488/1-ОД от 20.08.2020г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному
направлению «Быстрее, выше, сильнее»
для 5А, 5Б, 5В класса
на 2020-2021 учебный год**



Учитель: Бедарева Татьяна Александровна

Бийск
2020

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» для 5 класса разработана на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №5».

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 5 класса. Реализация программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий.

Цели и задачи:

Здоровье сберегающие:

- 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

Рабочая программа рассчитана на 35 часов и реализуется в течение 35 учебных недель (1 часа в неделю), что соответствует учебному плану.

Сроки реализации рабочей учебной программы – 2020-2021 учебный год.

2. Планируемые результаты

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.Содержание 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; перекувырки; 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. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество 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	Составление комплекса УГ; организация подвижных игр	1
3	Проведение беседы .Организация подвижных игр	6
4	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1
5	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1
6	Упражнение на гибкость.	1
7	Организация подвижных игр; выполнение упражнений-пресс, отжимание	1
8	Выполнение акробатических упражнений организация подвижных игр и эстафет; учиться прыгать на скакалке	4
9	Веселые старты	1
10	Организация подвижных игр; преодоление полосы препятствий	9
11	Организация подвижных игр; катание на лыжах	4
12	Познакомиться с правилами игры в футбол; учиться защищать ворота	4
13	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1
	Итого:	35

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата		
			Вид деятельности учащихся	по программе	фактически
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Изучение правил поведения и т/б в спортзале; организация подвижных игр	02.09	
2	Комплекс УГ. Игра с элементами ОРУ. Игры на внимание.	1	Составление комплекса УГ; организация подвижных игр	09.09	
3	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег 3*10м.	1	Проведение беседы организация подвижных игр	16.09	
4	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде». Бег с высокого старта	1	Организация подвижных игр; составление комплекса ОРУ со скакалкой	23.09	
5	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки» Беседа « Кто и как предохраняет нас от болезней»	1	Проведение беседы организация подвижных игр	30.09	
6	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в	1	Организация подвижных игр; выполнение строевых команд	07.10	

	колонну по два, по три				
7	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору. Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Проведение беседы организация подвижных игр	14.10	
8	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	1	Организация подвижных игр	21.10	
9	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.	1	Проведение соревнований	11.11	
10	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	Изучение правил т/б по гимнастике; организация подвижных игр	18.11	
11	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	1	Выполнение упражнений на гибкость, перекатов и группировок организация подвижных игр	25.11	
12	Упражнение – пресс, отжимание Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка. . Игра «Два мороза»	1	Организация подвижных игр; выполнение упражнений-пресс, отжимание	02.12	
13	Прыжки на скакалке. Построение и перестроение. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игры эстафеты с	1	Выполнение акробатических упражнений организация подвижных игр и эстафет; учиться прыгать на скакалке	09.12	

	элементами акробатики.				
14	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Беседа «Личная гигиена»	1	Проведение беседы; учиться прыгать на скакалке; повторение акробатических упражнений	16.12	
15	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.	1	Повторение акробатических упражнений; Ходьба по гимнастической скамейке; организация подвижных игр	23.12	
16	Веселые старты.	1	соревнования	13.01	
17	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Быстро и точно», «Пионербол»	1	Организация подвижных игр	20.01	
18	Игры и эстафеты с мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй», «Пионербол»	1	Организация подвижных игр и эстафет	27.01	
19	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1	Организация подвижных игр; катание на лыжах и санках	03.02	
20	Зимние русские народные игры Катание на лыжах и санках	1	Организация подвижных игр; катание на лыжах и санках	10.02	
21	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	1	Организация подвижных игр; катание на лыжах и санках	17.02	
22	Зимние русские	1	Организация подвижных игр;	24.02	

	народные игры. Катание на лыжах и санках		катание на лыжах и санках		
23	Подвижные игры по выбору.	1	Организация подвижных игр	03.03	
24	Игры с бегом Комплекс упражнений на осанку. Беседа «Почему некоторые привычки называют вредными.»	1	Проведение беседы организация подвижных игр	10.03	
25	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	Организация подвижных игр; выполнение строевых команд	17.03	
26	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»	1	Выполнять прыжковые упражнения; организация подвижных игр	07.04	
27	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»	1	Организация подвижных игр; преодоление полосы препятствий	14.04	
28	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	Выполнять беговые упражнения; организация подвижных игр	21.04	
29	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1	Организация подвижных игр; учиться метанию большого и малого мяча в цель.	28.04	
30	Правила игры в футбол. Игра в	1	Познакомиться с правилами игры в	05.05	

	мини-футбол. Защита ворот		футбол; учиться защищать ворота		
31	Отработка удара ногой. Игра в мини-футбол.	1	организация игры в мини-футбол; отработка удара ногой в футболе	12.05	
32	Полоса препятствий с элементами бега, прыжков и метания. Игра «Салки- выше ноги от земли», «Третий лишний»»	1	Преодоление полосы препятствий; организация подвижных игр	19.05	
33	Комплекс УГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Игры на внимание	1	Организация подвижных игр	19.05	
34	Беседа о влиянии физических упражнений на основные системы организма. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.	1	Проведение беседы организация подвижных игр	26.05	
35	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	1	Сдача норм ГТО	26.05	