

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.С. Ильина



протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева



«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15



Голого

«5» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Быстрее, выше, сильнее»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 14-15 лет (7 класс)

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Составители:

Шишкина О.Л., учитель физкультуры
Кибаленко В.А., учитель физкультуры

Иркутск 2019

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФГОС на уровне основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Изменений в программу не внесено.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: 34 ч (1 час/нед.)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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 игр;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

- 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;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Виды внеурочной деятельности: Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность

Формы внеурочной деятельности: посещение спортивных секций, организация экскурсий, дней здоровья и других спортивных соревнований, проведение бесед по охране здоровья, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток, зарядка перед уроками, динамические паузы и прогулки, участие в спортивных соревнованиях.

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

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 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1.	Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО». Спортивная викторина	
2.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
3.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
4.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
5.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
6.	Соревнования по Легкой атлетике	
7.	«Весёлые старты»	
8.	«Весёлые старты»	
9.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
10.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
11.	День здоровья	
12.	Подготовка к соревнованиям по волейболу. Спортивные игры.	
13.	Подготовка к соревнованиям по волейболу. Спортивные игры.	
14.	Соревнования по волейболу	
15.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
16.	Подготовка к соревнованиям по баскетболу. Спортивные игры.	
17.	Соревнования по баскетболу	
18.	Подготовка к Смотру строя и песни в рамках игры «Зарница»	
19.	Смотр строя и Песни. Игра «Зарница»	
20.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
21.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
22.	Подготовка к соревнованию «Зимний мяч» . Спортивные игры.	
23.	Подготовка к соревнованию «Зимний мяч»	
24.	Соревнование «Зимний мяч»	
25.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
26.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
27.	Подготовка к соревнованиям по «пятиборью». Спортивные игры.	
28.	Подготовка к соревнованиям по «пятиборью». Спортивные игры.	
29.	Соревнование по «пятиборью»	
30.	Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	
31.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
32.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	
33.	Соревнования по легкой атлетике	
34.	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование «Быстрее, выше, сильнее».

№ занятия	Дата	Корректировка	Тема занятия	Кол-во часов
1 четверть (8 часов)				
1	1 нед.09		Ознакомление с нормами по ФСК «ГТО». Спортивная викторина	1
2	2 нед.09		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
3	3 нед.09		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
4	4 нед.09		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
5	1 нед.10		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
6	2 нед.10		Соревнования по Легкой атлетике	1
7	3 нед.10		«Весёлые старты»	1
8	4 нед.10		«Весёлые старты»	1
2 четверть (8 часов)				
9	1 нед.11		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
10	2 нед.11		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
11	3 нед.11		День здоровья	1
12.	4 нед.11		Подготовка к соревнованиям по волейболу. Спортивные игры.	1
13	1 нед.12		Подготовка к соревнованиям по волейболу. Спортивные игры.	1
14	2 нед.12		Соревнования по волейболу	1
15	3 нед.12		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
16	4 нед.12		Подготовка к соревнованиям по баскетболу. Спортивные игры.	1
3 четверть (10 часов)				
17	2 нед.01		Соревнования по баскетболу	1
18	3 нед.01		Подготовка к Смотру строя и	1

			песни в рамках игры «Зарница»	
19	4 нед.01		Смотр строя и Песни. Игра «Зарница»	1
20	1 нед.02		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
21	2 нед.02		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
22	3 нед.02		Подготовка к соревнованию «Зимний мяч» . Спортивные игры.	1
23	4 нед.02		Подготовка к соревнованию «Зимний мяч»	1
24	1 нед.03		Соревнование «Зимний мяч»	1
25	2 нед.03		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
26	3 нед.03		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
4 четверть (8 часов)				
27	1 нед.04		Подготовка к соревнованиям по «пятиборью» . Спортивные игры.	1
28	2 нед.04		Подготовка к соревнованиям по «пятиборью» . Спортивные игры.	1
29	3 нед.04		Соревнование по «пятиборью»	1
30	4 нед.04		Подготовка к сдаче норм ФСК «ГТО»	1
31	1 нед.05		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
32	2 нед.05		Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике. Спортивные игры.	1
33	3 нед.05		Соревнования по легкой атлетике	1
34	4 нед.05		Спортивный праздник «Мама, папа ,я -спортивная семья»	1