

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 96 им. В.П.Астафьева»



Рабочая программа по занятиям внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
5 класс
на 2021/2022 учебный год

Автор-составитель:
Бурыкина Инна Дмитриевна,
учитель физической культуры

г. Железногорск
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Направленность программы Физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств в игровой форме.

Объем программы (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)

Срок реализации программы: 34 недели.

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов за год: 34 часа

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Формы обучения и виды занятий. Занятия проводятся в форме Практических занятий, соревнований.

Цель программы – изучение подвижных игр.

Задачи программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

Планируемые результаты:

совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении.

Личностными результатами являются:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметными результатами являются:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметными результатами являются:

- 1) владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.
- 3) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 4) применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация (мониторинг развития физических качеств, выступления на соревнованиях). Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия в форме тестирования.

Содержание учебного предмета по теме «Подвижные игры»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5 «а»; 5 «б»; 5 «в»
1	Базовая часть	19
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Народные игры	19
2	Вариативная часть	15
2.1	Физическая подготовка	15
	ИТОГО	34

Русские народные игры, игры народов, населяющих Россию, игры разных народов мира. Краткая характеристика видов спорта, входящих в игры.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила составления. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние игровых занятий на формирование положительных качеств личности. Общефизическая подготовка.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		
			5а	5б	5в
Подвижные игры (19 уроков).					
1	Игра – не пустая забава История возникновения игр. Во что играли наши бабушки и дедушки? Вводный инструктаж по технике безопасности, беседа	1			
2	Угадай, чей голосок? Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры	1			
3	уси-лебеди Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
4	У медведя во бору Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
5	Филин и пташки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
6	Палочка - выручалочка Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
7	Классики Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
8	День любимых игр Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.	1			
9	Ловишка в кругу Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
10	Пчелки и ласточки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
11	Жмурки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
12	Кот и мышь Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
13	Горелки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
14	День любимых игр	1			

	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Игры на выбор детей.				
15	Салки Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
16	Сокол и утки. Уголки. Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
17	Охотники и зайцы Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
18	Фанты Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			
19	Салки с приседаниями Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1			

Физическая подготовка (15 часов).

20	Силовая подготовка.	1			
21	Прыжки через скакалку парами.	1			
22	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1			
23	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1			
24	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1			
25	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1			
26	Эстафеты с предметами.	1			
27	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
28	Игры, игровые задания. Эстафеты				
29	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1			
30	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1			
31	Прыжковые упражнения.	1			
32	Развитие скоростных способностей.	1			
33	Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1			
34	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1			

Планируемые результаты

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в таблице ниже, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Нормативы		5 класс		
		"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м(сек)	м 5,6	6,0	6,1
		д 5,8	6,5	6,6
2	Бег60 м(сек)	м 10,0	10,6	11,2
		д 10,4	10,8	11,4
2	Бег 6 минут(м)	м 1300	1100	900
		д 1100	900	700
3	Бег 1500м	м Без учета времени		
		д Без учета времени		
3	Челночный бег 3х10м., (с)	м 8,5	9,0	9,7
		д 8,9	9,5	10,1
4	Прыжок в длину с места, (см)	м 157	134	120
		д 150	127	114
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м 110	100	85
		д 105	95	80
6	Прыжки через скакалку, (кол-во раз/мин)	м 70	60	55
		д 90	50	40
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м 340	300	260
		д 300	260	220
8	Подтягивание, (кол-вораз)	м 5	4	3
		д 12	8	6
9	Метание мяча (м)	м 34	27	20
		д 21	17	14
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м 30	25	20
		д 25	22	18
11	Гибкость	м +10	+6	+2
		д +15	+9	+4