

Документ подписан электронной подписью.

Приложение к ООП ООО МБОУ СОШ № 8,
утвержденной Приказом от 31.08.2023 № 220
МБОУ СОШ № 8

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Управление образования администрации города Мончегорска

МБОУ СОШ № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Быстрее, выше, сильнее»

для обучающихся 5 классов

Документ подписан электронной подписью.

г. Мончегорск 2023

Документ подписан электронной подписью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» для обучающихся 5-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (с изменениями от 2022 г);

- Федеральной образовательной программой основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18 мая 2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

Программа учебного курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят своё отражение в содержании занятий по данному курсу.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности.

Содержание видов спортивной подготовки определено, исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

Документ подписан электронной подписью.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- повышение интереса у подростков к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Данная рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности адресована обучающимся 5 класса и рассчитана на реализацию в течение одного учебного года в количестве 34 часов в год (1 час в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»**

1. Теоретическая подготовка

Инструктаж.

2. Бег на короткие дистанции

Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег на короткие дистанции на результат.

3. Бег на длинные дистанции

Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.

4. Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)

Документ подписан электронной подписью.

Прыжки из различных исходных положений. С продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.

5. Метание мяча 150г (м)

Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.

6. Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине

Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.

7. Наклон вперед с прямыми ногами

Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).

8. Лыжные гонки 2 км (мин, с).

Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500 - 3000 км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.

9. Контрольные испытания.

Контрольные нормативы по ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

Личностные результаты освоения программы курса

- 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;

Документ подписан электронной подписью.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения программы курса

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 занятий физической культурой;
- 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.

Предметные результаты освоения программы курса

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

Документ подписан электронной подписью.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Всего	Количество часов	
			теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Бег на короткие дистанции	5		5
3.	Бег на длинные дистанции	5		5
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5		5
5.	Метание мяча 150г (м)	5		5
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2		2
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3		3

Документ подписан электронной подписью.

8.	Лыжные гонки 2 км (мин, с)	6		6
9.	Контрольные испытания	1		1
10.	Резерв	1		1
	Итого часов:	34	1	33

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
4.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1
5.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
7.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
8.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
9.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1
10.	Бег на короткие дистанции на результат.	1
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1
12.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1
13.	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1
14.	Метание с разбега в вертикальную цель.	1
15.	Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	1
16.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1
17.	Работа попеременным ходом с палками	1
18.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1
19.	Работа рук и ног коньковым ходом	1
20.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1
21.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1
22.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
23.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
24.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
25.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
26.	Прыжок в длину с места на результат.	1
27.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1

Документ подписан электронной подписью.

28.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1
29.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1
30.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1
31.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1
32.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1
33.	Контрольные нормативы по ГТО.	1
34.	Резерв	1

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Тесты комплекса ГТО разбиты на 11 ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные и испытания по выбору.

- 1 ступень – 6-8 лет
- 2 ступень – 9-10 лет
- 3 ступень – 11-12 лет
- 4 ступень – 13-15 лет
- 5 ступень – 16-17 лет
- 6 ступень – 18-29 лет
- 7 ступень – 30-39 лет
- 8 ступень – 40-49 лет
- 9 ступень – 50-59 лет
- 10 ступень – 60-69 лет
- 11 ступень – 70 и старше

В программе представлены тесты для третьей ступени ВФСК ГТО, так как программа реализуется в параллели 5 классов.

Документ подписан электронной подписью.

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

00EFA64DCE6477414A539A1B7C6CBFF720

Владелец:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Щепилова, Светлана Юрьевна, school8@edumonch.ru, 510705525208, 5107110301, 11763146448, 1025100653357, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА", Директор, город Мончегорск, улица Царевского, дом 4а, Мурманская область, RU

Издатель:

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Срок действия:

Действителен с: 21.09.2022 08:08:00 UTC+03
Действителен до: 15.12.2023 08:08:00 UTC+03

Дата и время создания ЭП:

09.11.2023 10:35:46 UTC+03

Документ подписан электронной подписью.