

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности«Быстрее, выше, сильнее!»

Класс: 7

Уровень общего образования: основное, общее 5-9 кл.

Составитель: Головачева И.Ф.

Самара, 2022

Паспорт рабочей программы

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 5 |
| Направление внеурочной деятельности | Спортивно-оздоровительное |
| Количество часов в неделю | 2ч-5кл., 6-9кл-1ч |
| Количество часов в год | 1ч-34ч., 2ч-68ч |
| Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями | ФГОС ООО (5-9 кл.) |
| Рабочая программа составлена на основе рабочей программы | Автор: Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С.  Наименование программы: Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Издательство: М., «Просвещение»  Год издания: 2019 год |

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В результате освоения содержания программного материала учебного курса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

***обучающиеся должны знать:***

• способы и особенности движений и передвижений;

• положительный результат влияния занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения;

• способы простейшего контроля за деятельностью жизнеобеспечивающих систем;

• терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

• общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки;

• правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

***Обучающиеся должны уметь:***

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять гимнастические и акробатические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах

• выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, скорости и гибкости;

• составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;

• измерять индивидуальные показатели физического развития и развитие основных физических качеств;

• оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой, оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение к одноклассникам;

• демонстрировать навыки организации при проведении подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол; демонстрировать навыки коллективного общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающиеся должны уметь демонстрировать:***

• выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические способности в гибкости, скорости, силе, выносливости и координации.

**Личностными результатами** изучения курса «Спортивный час» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Спортивный час» являются:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** изучения курса «Спортивный час» являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;

- измерять индивидуальные показатели физического развития;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Естественные основы.**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качества.

**Приемы закаливания.**

**Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**Развитие гибкости и координационных способностей: Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Развитие силовых способностей***:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях); подтягивание в висе лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

**Развитие скоростных, выносливости: Легкоатлетические упражнения**

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

***Спортивные и подвижные игры.*** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»;«Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:*«Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится». *На материале раздела «Спортивные игры»:Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай»,«Охотники и утки».*Волейбол:* игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контрольные тесты-упражнения**

**Тест 1.**Бег 30 м с высокого старта.

*Оборудование:*секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1с.

**Тест 2.**Челночный бег 3хl0 м.

*Оборудование:* то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

**Общие указания и замечания.**

В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

**Тест 3.**6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

*Оборудование:*свисток, секундомер. **Процедура тестирования**. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

**Тест 4.**Прыжки в длину с места .

**Процедура тестирования**. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 5.**Подтягивание.

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Тест 6.**Наклоны вперед из положения сидя на полу.

*Оборудование***:** рулетка. **Процедура тестирования**. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 7.**Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленям (выполняются так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

**Тест 8.**Поднимание туловища из положения лежа.

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 9.** Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями. Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса.

**Тест 10.** Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

**Тематическое планирование (7кл.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема занятия | Кол- во час |
| 1 | Вводное занятие. Низкие старты. | 1 |
| 2 | Прыжковые упражнения. | 1 |
| 3 | История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая  подготовка. | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 5 | Прыжковые упражнения. | 1 |
| 6 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
| 7 | Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4. | 1 |
| 8 | Учебная игра. | 1 |
| 9 | Кувырки назад. | 1 |
| 10 | Кувырки вперед и назад слитно. | 1 |
| 11 | Упражнения на гибкость. | 1 |
| 12 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 13 | Упражнения со скакалкой. | 1 |
| 14 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами гимнастики | 1 |
| 16 | Передача мяча в движении. | 1 |
| 17 | Учебная игра 5х5. | 1 |
| 18 | Ведение мяча с броском по кольцу | 1 |
| 19 | Игра в «салки». | 1 |
| 20 | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
| 21 | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
| 22 | Бросок по кольцу с бокового разбега. | 1 |
| 23 | Учебная игра смешанными командами. | 1 |
| 24 | Нижняя подача мяча через сетку. | 1 |
| 25 | Игра в «Футбол». | 1 |
| 26 | Игра в «Баскетбол». | 1 |
| 27 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 28 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 29 | Беговые упражнения. | 1 |
| 30 | Беговые упражнения. | 1 |
| 31 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Линейная эстафета | 1 |
| 33 | Прыжковые и беговые упражнения | 1 |
| 34 | Кроссовая подготовка, подведение итогов | 1 |
|  | Всего | 34ч |