

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Отдел образования
Администрация Идринского района Красноярского края
Центральная основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Н.Н.Величко
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Я. В. Сырыгина
Приказ №
57/1/01-03 от «30» август 2024 г.

ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!»
(1-4,9 КЛАСС)

Программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее!» является частью основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Центральной О.О. и состоит из следующих разделов:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее Программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

□ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 в действующей редакции;

□ Распоряжение Губернатора Красноярского края «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Красноярского края;

Общеразвивающая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления реализуется в рамках основной общеобразовательной программы.

Цель программы:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

- формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни создание положительного отношения школьников к сдаче нормативов ГТО и мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 1-4, 9 классов получающих образование по основной общеобразовательной программе.

Программа реализуется по 1 часу в неделю:
1-4,9 классе – 34 часов год,

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. **Метапредметные**

результаты:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий; - проверка выполнения отдельных упражнений; - выполнение установленных заданий.

Содержание программы:

История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики.

Соревнования. Форма проведения соревнований. Правила проведения соревнований. Легкая атлетика в России. Первые соревнования в России. Знаменитые российские атлеты Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей . Бег на 30,60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с

хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Виды спортивного бега. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Борьберный бег. Эстафетный бег. Нормативы ГТО.

Техника бега. Цикл движения. Фаза отталкивания. Фаза амортизации. Фаза подъема и фаза снижения.

Бег на 1,5 (2,3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Техника подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). Понятие подтягивания. Типы хвата. Нормативы ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать).

Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Понятие подтягивания. Типы хвата. Нормативы ГТО.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Техника физических упражнений.

Типичные ошибки при выполнении упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Техника выполнения. Польза и особенности выполнения. Типичные ошибки при выполнении. Какие задействованы мышцы. Понятие гибкостью.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Отталкивание, полет, приземление. Нормативы ГТО.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Техника выполнения поднимание туловища из положения лёжа на спине .

Техника выполнения. Типичные ошибки. Нормативы ГТО. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 1 мин. Наклоны туловища. Бег. Велосипед. Вращение торса. Подъем туловища вверх, с умеренной скоростью, без резких движений. Техника метания мяча на дальность. Техника

и методика обучения метанию мяча в цель. Типичные ошибки. Правила безопасности.

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Лыжный спорт в России.

Основы истории, теории и методики лыжного спорта Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

1. Содержание программы.

1-4, 9 класс

№	Наименование разделов программы	Количество часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	2	беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	ИТОГО:	34	5	29	

2. Тематическое планирование.

3-4 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1
2.	Техника прыжков в длину с разбега.	1
3.	Тестирование: бег 30 и 60м. Встречная эстафета.	1
4.	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
5.	Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.	1
6.	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
7.	Тестирование: бег 1000м. Спортивные игры.	1
8.	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
9.	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1
10.	Бег на 1000м. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
11.	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
12.	Тестирование: поднятие туловища из положения лежа за 30 сек.	1
13.	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1
14.	Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
15.	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
16.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.	1
17.	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1
18.	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».	1
19.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
20.	Одновременный одношажный ход.	1
21.	Спуски, подъемы, торможение.	1
22.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
23.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
24.	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
25.	Наклон вперед из положения стоя.	1
26.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1
27.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
28.	Упражнения на формирование координации движений.	1
29.	Висы и развитие координации.	1
30.	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1
31.	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ.	1
32.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
33.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1
34.	Кроссовый бег. Бег на 1000м.	1

9 класс

	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1
2.	Техника прыжков в длину с разбега.	1
3.	Тестирование: бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1
4.	Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1
5.	Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.	1
6.	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
7.	Тестирование: бег 2000 -3000м. Спортивные игры.	1
8.	Кроссовый бег. Подвижные игры.	1
9.	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1
10.	Бег на 2000м. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1
11.	Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1
12.	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 60 сек.	1
13.	Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1
14.	Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1
15.	Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1
16.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.	1
17.	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1
18.	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием».	1
19.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
20.	Одновременный бесшажный ход.	1
21.	Спуски, подъемы, торможение.	1
22.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
23.	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1
24.	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1
25.	Наклон вперед из положения стоя.	1
26.	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1
27.	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1
28.	Упражнения на формирование координации движений.	1
29.	Висы и развитие координации.	1
30.	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1
31.	Высокий старт и стартовый разгона. СБУ.	1
32.	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1
33.	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1
34.	Кроссовый бег. Бег на 2000м.	1