

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации города Березники**

МАОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Педсовет

МАОУ СОШ №1

Протокол №8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор

МАОУ СОШ №1

№ 1

Приказ №200

от «30» августа 2023 г.

Днищенко С.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Быстрее! Выше! Сильнее!»

(5-8 классы)

на 2023-2024 учебный год

г.Березники
2023

Актуальность

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

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 населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи 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.

Ожидаемые результаты

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;
- 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;
- 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Название занятия</i>	<i>Дата занятий</i>
1	Теория "Полезьа проведения занятий физической культуры на свежем воздухе"	
2	Беседа "Значимость физической культуры для здоровья человека"	
3	ОФП с элементами игры в бамбентон	
4	ОФП с элементами игры в бамбентон	
5	ОФП с элементами игры в бамбентон	
6	ОФП с элементами игры в бамбентон	
7	ОФП с элементами игры в бамбентон	
8	Беседа "История появления игры в настольный теннис"	
9	ОФП с элементами игры в настольный теннис	
10	ОФП с элементами игры в настольный теннис	
11	ОФП с элементами игры в настольный теннис	
12	ОФП с элементами игры в настольный теннис	
13	ОФП с элементами игры в настольный теннис	
14	Беседа "История появления игры в ганбол (ручной мяч)"	
15	ОФП с элементами игры в ганбол	
16	ОФП с элементами игры в ганбол	
17	ОФП с элементами игры в ганбол	
18	ОФП с элементами игры в ганбол	
19	ОФП с элементами игры в ганбол	
20	Игровой урок	
21	Игровой урок	
22	Игровой урок	
23	Игровой урок	
24	Игровой урок	
25	Игровой урок	
26	ОФП с элементами игры в волейбол	
27	ОФП с элементами игры в волейбол	
28	ОФП с элементами игры в волейбол	
29	ОФП с элементами игры в волейбол	
30	Игровой урок	

31	Игровой урок	
32	Игровой урок	
33	Игровой урок	
34	Игровой урок	