

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМТРЕНО  
на заседании ШМО классных  
руководителей  
Протокол № 3  
от «11» 01 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Боярских Е.И. *Е.И.*  
«11» 01 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ «Голышмановской СОШ №2»  
*Жазаев - Казаева Н.И.*  
Приказ № 11 от «11» 01 2019 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Вперед к рекордам!»

Автор-составитель: Сахончик Анна Игоревна,  
учитель физической культуры

р.п.Голышманово 2019 г.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

#### *Познавательные УУД:*

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

#### *Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы по ОФП. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельности, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности при занятии внеурочной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) и физических упражнений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

**Предметными результатами** являются формирование следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг;
- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков;
- значение ОФП в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей

организма занимающихся;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### ***Гигиенические сведения.***

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

### ***Гигиена места занятий.***

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях.

### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Значение общей и специальной физической подготовки для учащихся. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

*Парные и групповые упражнения:* сопротивление, перетягивание. *Упражнения на гимнастических снарядах:* висы, подтягивание, махи, смешанные висы и упоры, соскоки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках

*Бег.* Стартовые ускорения с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег (отрезки) 30, 60, 100 м. Кросс 200, 500, 1000, 2000, 3000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с места в длину, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через скамейки, скакалку.

### ***Основы техники упражнений.***

Характеристика основ техники упражнений: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа., наклон вперед сидя, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 60,100, 1500,2000,3000 метров. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Связь техники и тактики.

**Контрольные соревнования.**

Правила соревнований, положение о соревнованиях. Оформление хода и результатов соревнований.

**Тестирование.**

Прыжок в длину с места. Поднимание туловища за 1 минуту. Сгибание рук от пола /девочки/. Подтягивание в висе /мальчики/. Наклон вперед сидя. Бег 60,100 метров. Бег 1000, 2000 метров. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные занятия.. Соревнования. Сдача тестов.

**Календарно-тематический план**

№ п.п.	Дата по плану	Дата по факту	Раздел, тема	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	Оборудование используемое для обучения на занятиях
			<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
1	10.9		Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 3 мин. Бег 30 м.	Введение общих понятий для обучающихся.	Секундомер, свисток.
2	17.09		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10 м.	Развить скорость, при беге на короткие дистанции.	Секундомер, свисток.
3	24		Прыжок на одной ноге, двух ногах на месте. Прыжковые упражнения.	Развитие прыжковых качеств.	Секундомер, свисток.
4	1.10		Основные физические качества. Прыжок через скакалку. Развитие силовых качеств.	Развитие силовых качеств. Стойкости и внимательности.	Секундомер, свисток.
5	8		Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом.	Развить дальность метание мяча.	Секундомер, свисток.
6	15		Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.	Совершенствование метания мяча.	Секундомер, свисток.
7	22		Передача мяча в парах по кругу в шеренге.	Развитие двигательных	Мяч, свисток.

			Развитие двигательных качеств и координации у детей.	качеств посредством ф/у.	
<b>8</b>	<b>5.11</b>		Бросок мяча двумя руками от груди.	Совершенствование броска мяча от груди.	<b>Мяч, свисток.</b>
<b>9</b>	<b>26</b>		Передача мяча снизу и двумя руками от груди.	Развить координацию у занимающихся.	<b>Рулетка, свисток, перекладина.</b>
<b>10</b>	<b>3.12</b>		Бросок мяча снизу на месте в цель.	Совершенствование броска мяча в цель.	<b>Рулетка, свисток, секундомер.</b>
<b>11</b>	<b>10</b>		Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	Развить силу и выносливость в ходе внеурочной деятельности.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>12</b>	<b>17</b>		Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	Совершенствования ведения мяча. Подводящие упражнения.	<b>Секундомер, свисток, эстафетные палочки.</b>
<b>13</b>	<b>28.1</b>		Техника передачи эстафетной палочки посредством эстафет. Прыжковые упр-я.	Изучить технику передачи эстафетной палочки, развить дальность прыжка в длину посредством специальных упражнений.	<b>Секундомер, свисток, эстафетные палочки.</b>
<b>14</b>	<b>4.02</b>		Техника метания мяча в цель. Развитие двигательных качеств. Силовая подготовка.	Изучить технику метания мяча в цель, развить двигательные и силовые качества в ходе выполнения физических упражнений.	<b>Секундомер, свисток, мяч, цель.</b>
<b>15</b>	<b>11.2</b>		Учёт 6-ти минутного бега. Силовая подготовка (работа по станциям). П/и «Перестрелка».	Развитие выносливости, силовых качеств в ходе занятия.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>16</b>	<b>18.2</b>		Бег на короткие дистанции. П/игра.	Совершенствования	<b>Секундомер,</b>

				техники бега на короткие дистанции.	<b>свисток.</b>
<b>17</b>	<b>25.2</b>		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. П/игра.	Изучивание стартового разбега. Развитие взрывной силы.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>18</b>	<b>4.03</b>		Метание мяча в цель. Развитие физических качеств. Эстафеты.	Развить меткость занимающихся с помощью метательного мяча. Развить физические качества.	<b>Секундомер, свисток, мяч, эстафетные палочки.</b>
<b>19</b>	<b>11.3</b>		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	Развить меткость занимающихся с помощью метательного мяча. Развить физические качества.	<b>Секундомер, свисток, мяч, эстафетные палочки.</b>
<b>20</b>	<b>18.3</b>		Прыжки в длину с разбега. Развитие физических качеств. Игра «Перестрелка».	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	<b>Рулетка, свисток.</b>
<b>21</b>			Прыжки в длину с разбега (у). Игра «Перестрелка».	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	<b>Свисток, рулетка.</b>
<b>22</b>			Бег по пересеченной местности. П/игра.	Развить координацию движения и умения ориентироваться по пересеченной местности.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>23</b>			Преодоление полосы препятствий. С/игры.	Развить координацию движения.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>24</b>			Бег на короткие дистанции. П/игра.	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	<b>Секундомер, свисток.</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ, СОРЕВНОВАНИЯ</b>					
<b>25</b>			Челночный бег 3x10м (у).С/игра.	Учет бега на короткие дистанции.	<b>Секундомер, свисток.</b>

26			Подъем туловища за 30 с (у).С/игра.	Учет подъема туловища за 30 сек. в ходе занятия.	<b>Секундомер, свисток.</b>
27			Отжимание(у).С/игра.	Учет силовых способностей учащихся, посредством ф/у.	<b>Свисток.</b>
28			Прыжки через скакалку за 30 с.С/игра.	Учет силовых способностей учащихся.	<b>Секундомер, свисток.</b>
29			Прыжки в длину с места. С/игра.	Учет силовых способностей учащихся посредством ф/у.	<b>Секундомер, свисток, рулетка.</b>
30			Метание мяча на дальность (у). С/игра.	Учет дальности метания мяча учащихся.	<b>Секундомер, свисток, мяч.</b>
			<b>ГИМНАСТИКА</b>		
31			Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по гимнастике.	Введение теоретических сведений по акробатической гимнастике.	
32			Акробатические упражнения.	Развитие гибкости в ходе выполнения акробатических упражнений.	
33			Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Развитие гибкости в ходе выполнения акробатических упражнений.	
34			Комбинация акробатических упражнений. Техника лазания по канату в три приёма.	Развитие гибкости в ходе выполнения акробатических упражнений.	