

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
404331, Волгоградская область, Октябрьский район,
х. Заливский, ул. Центральная, 11
тел. 8(84475) 6 51 10**

РАССМОТРЕНО :

на заседании педагогического
совета школы

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МКОУ «Заливская СШ»



Е.Н. Лось

Приказ № 136 от 30.08.2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

с одарёнными детьми по предмету физическая культура

«БЫСТРЕЕ.ВЫШЕ.СИЛЬНЕЕ»

для учащихся 6 класса

на 2019 – 2020 учебный год.

Составитель программы:

Карецкая Наталья Михайловна

Учитель физической культуры

х.Заливский, 2019 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее! Выше! Сильнее!» для 6 класса составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБУ «Школа № 71», составленная на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 года № 1/15 (в редакции протокола от 04.02.2020 № 1/20);

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

II. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

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

№ п/п	Раздел	бкл	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)	6		6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2		2
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3		3
8.	Шестиминутный бег. (м. мин.)	6		6
9.	Контрольные испытания	1		1
	Итого часов:	34	1	33

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Дата по плану
1	Теоретическая подготовка	1	
2	Бег на короткие дистанции (30 м.)	1	
3	Бег на короткие дистанции (60 м.)	1	
4	Бег на короткие дистанции (100 м.)	1	
5	Бег 30 м.на результат.	1	
6	Бег 60 м.на результат.	1	
7	Бег на длинные дистанции (500 м.)	1	
8	Бег на длинные дистанции (1000 м.)	1	
9	Бег на длинные дистанции (1500 м.)	1	
10	Бег на длинные дистанции в равномерном темпе.	1	
11	Бег на длинные дистанции в равномерном темпе.	1	
12	Прыжок в длину с разбега.	1	
13	Прыжок в длину с разбега.	1	
14	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
15	Прыжок в длину с места.	1	
16	Прыжок в длину с места на результат.	1	
17	Метание малого мяча на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.	1	
19	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.	1	

20	Метание малого мяча на дальность.	1	
21	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель на результат.	1	
22	Метание малого мяча на дальность на результат.	1	
23	Подтягивание на высокой перекладине(м.),на низкой перекладине (д.)	1	
24	Подтягивание на высокой перекладине(м.),на низкой перекладине (д.) на результат.	1	
25	Наклон вперед вниз с прямыми ногами.	1	
26	Наклон вперед с прямыми ногами.	1	
27	Наклон вперед с прямыми ногами на результат.	1	
28	Шестиминутный бег.	1	
29	Шестиминутный бег.	1	
30	Шестиминутный бег.	1	
31	Шестиминутный бег.	1	
32	Шестиминутный бег.	1	
33	Шестиминутный бег.	1	
34	Контрольные испытания.	1	
	Итого	34	

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

Так как программа реализуется на параллелях 5-9 классов рассмотрим с 3 по 5 ступени ВФСК ГТО.

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					

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		