



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя Советского Союза
П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол №1 от 29.08.2024	Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю. Директор гимназии С.П. Щербатых Приказ № 164 от 29.08.2024
---	--	--

Приложение к ООП ООО
МБОУ гимназии с. Боринское

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Волшебная физкультура»

Составил:
учитель физической культуры
Колчанов Сергей Юрьевич

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Волшебная физкультура» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волшебная физкультура» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- 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.
- 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.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волшебная физкультура» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Основы знаний

- Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Техника безопасности.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

- Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Подвижная игра «Парами от водящего».
- Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин
- Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Разгибание ног из упора присев. Наклоны вперед. Статические упражнения.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Канавка»
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Эстафеты с упражнениями на пресс.
- Метание мяча 150 г на дальность, с укороченного и полного разбега на технику и на результат. «Русская лапта»
- *Спортивное мероприятие.*

Легкоатлетическое многоборье. «Старты ГТО»

Формы организации: соревнования, секция, смотри, конкурсы, игра, олимпиады
виды деятельности познавательный, игровой и спортивно -оздоровительный

3. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания

5А,5Б,5В,5Г, 7А,7Б,7В,7Г классы

(учитель Колчанов С.Ю.)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата
Основы знаний (1 час)			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Техника безопасности.	1	
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (7 часов)			
2	Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Подвижная игра «Парами от водящего».	1	
3	Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин	1	
4	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
5	Разгибание ног из упора присев. Наклоны вперёд. Статические упражнения.	1	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Канавка»	1	
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Эстафеты с упражнениями на пресс.	1	
8	Метание мяча 150 г на дальность, с укороченного и полного разбега на технику и на результат. «Русская лапта»	1	
Спортивное мероприятие. (1 час)			
9	Легкоатлетическое многоборье. «Старты ГТО»	1	
Итого		9	