

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №63» имени Александра Самодурова

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей предметов
Гуманитарного цикла
протокол №_1__ от « 22 » августа 2024 г
руководитель МО


(подпись)

Метелкина Е.А.
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Илюшкин А.С.

приказ № 220 от « 22 » августа 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Юный чемпион»

Класс 5 -6 классов

Срок реализации 2024-2025 учебный год

Составитель: Золотухина Евгения Ивановна

Барнаул 2024

Пояснительная записка

Цель программы: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место курса «Юный чемпион» в плане внеурочной деятельности

Предлагаемая рабочая программа предназначена для 5-6 классов общеобразовательных организаций и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». План внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №63» отводит 34 часа (из расчёта 1 учебного часа в неделю) для освоения курса в 5-6 классах.

Ожидаемые результаты:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях и конкурсах. Усвоение теоретического материала контролируется при помощи опроса и письменных ответов на вопросы.

Содержание программы.

- 1. Легкая атлетика:** старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; беговые упражнения, прыжки.
- 2. Гимнастика:** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь.
- 3. Баскетбол:** передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.
- 4. Развитие физических качеств:** упражнения на развитие физических качеств.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Юный чемпион». 5 -6 классы

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Формы работы
Легкая атлетика		8	
1	Вводное занятие. Низкие старты.	1	Практическая работа
2	Бег 30м,60м.	1	Практическая работа
3	Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств.	1	Практическая работа
4	Метание мяча на дальность.	1	Практическая работа
5	Беговые упражнения. Бег 6 минут.	1	Практическая работа
6	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1	Практическая работа
7	Прыжковые упражнения.	1	Практическая работа
8	Прыжки в длину с разбега.	1	Практическая работа
Гимнастика		7	
9	Прыжки на скакалке.	1	Практическая работа
10	Кувырки вперед.	1	Практическая работа
11	Упражнения на гибкость.	1	Практическая работа

12	Отжимание.	1	Практическая работа
13	Упражнения на перекладине.	1	Практическая работа
14	Упражнения на пресс.	1	Практическая работа
15	Прыжки в длину с места.	1	Практическая работа
Баскетбол		9	
16	Передача мяча в движении.	1	Практическая работа
17	Учебная игра 5х5.	1	Практическая работа
18	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Практическая работа
19	Учебная игра 5х5.	1	Практическая работа
20	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	Практическая работа
21	Передача мяча в парах в на месте	1	Практическая работа
22	Передача мяча в парах в движении.	1	Практическая работа
23	Учебная игра 5х5.	1	Практическая работа
24	Броски в кольцо.	1	
Развитие физических качеств		5	
25	Силовой комплекс упражнений.	1	Практическая работа
26	Скоростные упражнения.	1	Практическая работа
27	Развитие выносливости.	1	Практическая работа
26	Развитие координации.	1	Практическая работа
29	Упражнения на гибкость.	1	Практическая работа
Легкая атлетика		5	
30	Беговые упражнения. Бег 7 мин.	1	Практическая работа
31	Прыжки в длину с разбега.	1	Практическая работа
32	Бег на 60м.	1	Практическая работа
33	Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств.	1	Практическая работа
34	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	1	Практическая работа
Итого		34	