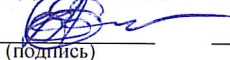


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«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 7 -9 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 7-9 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 7-9 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. Туризм:** 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». 7-9 класс

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов	Формы занятий
<i>лекции</i>			
1	История развития комплекса ГТО	1	Лекция
2	Физическая культура - объект политики РФ	1	Лекция
3	Нормативно-правовая база введения ГТО	1	Лекция
4	Судейство соревнований комплекса ГТО	1	Лекция
5	Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта.	1	Лекция
<i>практические занятия</i>			
6	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие
7	Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	1	Практическое занятие
8	Упражнения на силу – рывок гири	1	Практическое занятие
9	Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие
10	Бег – 60м	1	Практическое занятие

11	Бег – 2000м	1	Практическое занятие
12	Прыжок в длину с места	1	Практическое занятие
13	Прыжок в длину с разбега	1	Практическое занятие
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие
15	Метание мяча на дальность	1	Практическое занятие
16	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие
17	Упражнения на силу – рывок гири	1	Практическое занятие
18	Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	1	Практическое занятие
19	Метание мяча на дальность	1	Практическое занятие
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие
21	Освоение туристических навыков	1	Практическое занятие
22	Стрельба из пневматической винтовки	1	Практическое занятие
23	Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие
24	Прыжок в длину с места	1	Практическое занятие
25	Прыжок в длину с разбега	1	Практическое занятие
26	Метание мяча на дальность	1	Практическое занятие
27	Освоение туристических навыков	1	Практическое занятие
28	Стрельба из пневматической винтовки	1	Практическое занятие
29	Упражнения на гибкость	1	Практическое занятие
30	Упражнения на силу – рывок гири	1	Практическое занятие
31	Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	1	Практическое занятие
32	Метание мяча на дальность	1	Практическое занятие
33	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие
34	Освоение туристических навыков	1	Практическое занятие
	Итого: 34 часа		