

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа №10»

Согласовано
на заседании МО учителей
естественнонаучного цикла
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г

Утверждено
приказом директора
МБОУ «СОШ № 10»
от 28.08.2017 №172

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ЮНИОР»

Составители программы:
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юниор» для 5-х-8-х классов способствует реализации Основной образовательной программы основного общего образования. Программа «Юниор» рассчитана на 4 года обучения.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №10» на реализацию программы отводится 34 часа на каждый год обучения. .

В программе предусмотрен резерв (1 час), который планируется использовать при форс – мажорных обстоятельствах (например, активированные дни).

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам используется дифференцированный и индивидуальный подход. Индивидуальные особенности каждого школьника учитываются при планировании занятия.

Цель программы:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи программы:

1. Создавать положительного отношения школьников к комплексу ГТО,
2. мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
4. Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
5. Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
6. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
7. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

Планируемые результаты обучения

Универсальными компетенциями 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:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- 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 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.
- 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.

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 являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы работы.

Беседы, тренировочные занятия, соревнования, зачеты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Тема
1	История комплекса ГТО
2	Бег на 30 м
3	Бег на 60 м
4	Бег на 800 м
5	Бег на 1,5 км
6	Бег на 2 км
7	Бег на 3 км
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
10	Спортивное мероприятие: «Все́й семье́й сдае́м нормы́ ГТО!»
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
13	Наклон вперед из положения стоя
14	Наклон вперед из положения стоя
15	Прыжок в длину с разбега
16	Прыжок в длину с разбега
17	Прыжок в длину с разбега
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
21	Метание мяча 150 г в цель
22	Метание мяча 150 г на дальность
23	Метание мяча 150 г на дальность
24	Спортивное мероприятие: «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»
25	Упражнения с гирей
26	Стрельба из пневматической винтовки
27	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
28	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
29	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)

30	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
31	Упражнения с большой гимнастической скакалкой (скиппинг)
32	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы
33	Зачет. «Мы готовы к ГТО»
34	РЕЗЕРВ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема занятия
1	Вводное занятие.
2	Охрана труда и личная безопасность учащихся
3	Русская лапта
4	Что такое бейсбол
5	От лапты к бейсболу
6	Техника ударов в лапте и бейсболе
7	Играем в лапту и бейсбол
8	Играем в лапту и бейсбол
9	Мяч над кольцом (Баскетбол)
10	Стритбол - разновидность баскетбола
11	Баскетбол - быстрота и скорость
12	Баскетбол Точно в цель
13	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам Жесты судьи
14	Волейбол. История игры «Волейбол»
15	Волейбол. Волейбол - игра для всех
16	Волейбол. Мяч над сеткой
17	Волейбол. Волейбол – командная игра
18	Волейбол. Один – за всех

19	Волейбол. Учимся играть по правилам
20	Волейбол. Знакомство с жестами судьи
21	Волейбол. Игры с волейбольным мячом
22	Волейбол. Игра по упрощенным правилам
23	Волейбол. Пляжный волейбол
24	Легкая атлетика. Спринт – скорость, быстрота
25	Легкая атлетика. Эстафета – команда.
26	Легкая атлетика. Прыгаем, кто дальше.
27	Легкая атлетика. Прыгаем, кто выше
28	Легкая атлетика. Бегаем, кто выносливее
29	Легкая атлетика. Дальше всех метаем мяч
30	Легкая атлетика. Точно в цель метаем мяч
31	Легкая атлетика. Бегаем, низкий старт
32	Легкая атлетика. Бегаем, высокий старт
33	Легкая атлетика. Многоборье
34	Резерв

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№	Тема занятия
1	«О. спорт, ты мир!» (презентация)
2	Охрана труда и личная безопасность обучающихся.
3	Футбол без границ. Правила футбола.
4	Минифутбол. Пляжный футбол. Футзал.
5	Элементы техники футбола.
6	Простейшие игры с футбольным мячом. (урок-собеседование)
7	Гимнастика. Красота и грация.

8	Элементы гимнастики в связках.
9	Комбинации гимнастические.
10	Знание баскетбольных правил.
11	Оранжевый мяч над кольцом.
12	Элементы техники.
13	Простейшие комбинации.
14	Мяч в кольце.(игра)
15	Выше, быстрее, точнее. (урок-собеседование)
16	Волейбол. Прием мяча снизу.
17	Волейбол. Прием мяча сверху.
18	Волейбол. Игра в три касания.
19	Волейбол. Передача и удар.
20	Волейбол. Передача и удар.
21	Волейбол. Мяч в воздухе.
22	Волейбол. Мяч в воздухе.
23	Волейбол. Равнение на знаменитостей.
24	Волейбол. Равнение на знаменитостей.
25	Легкая атлетика Самый быстрый бег.
26	Легкая атлетика. Барьерный бег.
27	Легкая атлетика. Эстафетный бег.
28	Легкая атлетика. Бег на заданное время.
29	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
30	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
31	Легкая атлетика. Метание на дальность.
32	Легкая атлетика. Кросс – разновидность бега. (урок-соревнование)

33	Легкая атлетика. ГТО. (урок-соревнование)
34	Резерв

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема занятия
1	«О. спорт, ты мир!» (презентация)
2	Охрана труда и личная безопасность обучающихся.
3	Футбол - игра миллионов
4	Минифутбол. Пляжный футбол. Футзал.
5	Элементы техники футбола.
6	Простейшие игры с футбольным мячом. (урок-собеседование)
7	Туризм - спорт и отдых.
8	Спортивное ориентирование на местности
9	Туристическая полоса препятствий
10	Знание баскетбольных правил.
11	Оранжевый мяч над кольцом.
12	Элементы техники. Гонка мячей
13	Игры с баскетбольным мячом.
14	Мяч в кольце.(игра)
15	Выше, быстрее, точнее. (урок-собеседование)
16	Настольный теннис. Правила игры.
17	Настольный теннис. Приемы игры.
18	Настольный теннис. Игра в парах.
19	Развитие настольного тенниса в Хакасии. (презентация)

20	Волейбол. Вспоминаем правила игры.
21	Волейбол. Мяч над сеткой.
22	Волейбол. Игры с волейбольным мячом.
23	Волейбол. Совершенствуем технику игры.
24	Волейбол. Равнение на знаменитостей.
25	Стрельба. Правила стрельбы.
26	Стрельба. Стреляем точно в цель
27	Легкая атлетика. Спринт - самый быстрый бег.
28	Легкая атлетика. Бег на заданное время.
29	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
30	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.
31	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.
32	Легкая атлетика. Кросс – разновидность бега (урок-соревнование)
33	Легкая атлетика. ГТО. (урок-соревнование)
34	Резерв