

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей физической культуры протокол №1 от «25» 08. 2021г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ С.В.Заричная «27» 08. 2021г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» г. им. Крейзера Я.Г.» Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ №532 от «30» 08. 2021г.
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Быстрее, выше, сильнее!»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Составитель: Щербинина С.Л.
Должность учитель физической культуры

г. Симферополь,

2021 г.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Быстрее Выше, Сильнее!» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов с учетом программы воспитания

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: ст. 2 п.9, ст.12 п.4,5 ст. 28 п.2;
 - Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 172
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844;
 - Дополнительная образовательная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа-гимназия № 39» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым (от 01.09.2020г) №478
- Количество часов в неделю- 6ч
Количество часов в год- 204ч
Форма организации обучения : очная.
Форма проведения промежуточной аттестации: тесты.

II. Планируемые результаты:

Предметными результатами являются:

- представлять занятия в секции 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — 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 учетом требований ее 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.

III. Содержание программы

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые направлены на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование»

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты.

Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и _многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки с места.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-60м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Техническая подготовка

Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 500м-1 км. Бег в равномерном темпе 500м на время.

Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок.

Выполнение комбинации.

Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180. Выполнение комбинации.

Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Спортивные игры (волейбол)

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение технических и тактических действий.

Тактическая подготовка

Контрольные тесты и испытания.

Бег 60м,100м на результат;

Бег 500м на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию и сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.

Учебно- тематический план
(в том числе, с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания Дополнительное образование	Количес т во часов	Тесты
1	Знания о физической культуре	Неделя безопасности дорожного движения	3	1
2	Общая физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо» День героев Отечества Предметная неделя День добровольца День защитника Отечества Международный день защиты детей	99	3
ИТОГО:			102	4

**Календарно – тематическое планирование дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее!» для 5-6 классов.**

№ п/п	Содержание	Количес т во час\в	Дата проведения	
			план	факт
Знания о физической культуре. Способы двигательной деятельности				
1	Инструкция по ТБ. Введение в образовательную программу.	1	03.09	
2	История физической культуры и ее развитие в современном обществе.	1	04.09	
3	Базовые понятия физической культуры.	1	04.09	
Физическое совершенство				
Общая физическая подготовка				
4	Легкоатлетические упражнения, челночный бег. Игра	1	10.09	
5-6	Легкоатлетические упражнения - бег на короткие дистанции. Подтягивание.	2	11.09 11.09	
7	Чередование медленного бега с ускорением. Игра.	1	17.09	
8-9	Бег с преодолением препятствий. Игра	2	18.09 18.09	
10	Спринтерский бег 30м. Челночный бег. Техника лазанья.	1	24.09	
11-12	Спринтерский бег 60м. Челночный бег. Игра	2	25.09 25.09	
13	Спринтерский бег. Подтягивание на низкой перекладине.	1	01.10	
14-15	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра	2	02.10 02.10	
16	Техника метания мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	08.10	
17-18	Техника метания малого мяча на дальность. Техника подтягивания	2	09.10 09.10	
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	1	15.10	
20-21	Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	2	16.10 16.10	
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Лапта».	1	22.10	
23-24	Развитие выносливости. Техника подтягивания и лазанья	2	23.10 23.10	
25	Развитие выносливости. Игра "Перестрелка"	1	29.10	
26-27	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	2	30.10 30.10	
28	Бег в гору. Бег с изменением направления. Игра.	1	12.11	
29-30	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с преодолением препятствий	2	13.11 13.11	
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра.	1	19.11	
32-33	Чередование бега и ходьбы до 1000м. Упражнения на гибкость.	2	20.11 20.11	
34	Подтягивание. Игра.	1	26.11	

35-36	Развитие выносливости. Техника подтягивания и лазанья	2	27.11 27.11	
37	Техника метания в цель. Упражнения на верхний плечевой пояс	1	03.12	
38-39	Развитие координации. Гимнастические упражнения.	2	04.12 04.12	
40	Развитие ловкости. Прыжки через скакалку. Игра.	1	10.12	
41-42	Упражнения с внешним сопротивлением. Перетягивание каната.	2	11.12 11.12	
43	Гимнастические упражнения. Развитие гибкости.	1	17.12	
44-45	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Лазанье.	2	18.12 18.12	
46	Упражнения с отягощением. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье	1	24.12	
47-48	Контроль за развитием физических качеств. Эстафеты	2	25.12 25.12	
49	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость	1	14.01	
50-51	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость	2	15.01 15.01	
52	Упражнения с эспандерами. Коррекционные упражнения.	1	21.01	
53-54	Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	22.01 22.01	
55	Упражнения на развитие гибкости. Подтягивание на низкой перекладине.	1	28.01	
56-57	Подтягивание. Игра "Перестрелка".	2	29.01 29.01	
58	Упражнения на развитие гибкости. Подтягивание на низкой перекладине.	1	04.02	
59-60	Развитие ловкости. Прыжки через скакалку. Игра.	2	05.02 05.02	
61	Контроль за развитием физических качеств.	1	11.02	
62-63	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Эстафеты.	2	12.02 12.02	
64	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	1	18.02	
65-66	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье.	2	19.02 19.02	
67	Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя.	1	25.02	
68-69	Упражнения с отягощением. Упражнения на брюшной пресс.	2	26.02 26.02	
70	Броски и ловля мяча. Подтягивание. Игра.	1	04.03	
71-72	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку. Игра с мячом.	2	05.03 05.03	
73	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса. Игра.	1	11.03	
74-75	Упражнения с отягощением. Упражнения на брюшной пресс.	2	12.03 12.03	
76	Упражнения на шведской стенке. Коррекционные упражнения. Игра.	1	01.04	

77-78	Упражнения на шведской стенке. Коррекционные упражнения.	2	<i>02.04</i> <i>02.04</i>	
79	Бег с преодолением препятствий. Игра	1	<i>08.04</i>	
80-81	Упражнения с эспандерами. Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса	2	<i>09.04</i> <i>09.04</i>	
82	Развитие выносливости. Игра "Перестрелка"	1	<i>15.04</i>	
83-84	Бег в гору. Бег с изменением направления. Игра.	2	<i>16.04</i> <i>16.04</i>	
85	Промежуточная аттестация	1	<i>22.04</i>	
86-87	Преодоление полосы препятствий. Игра.	2	<i>23.04</i> <i>23.04</i>	
88	Упражнения с внешним сопротивлением. Игра.	1	<i>29.04</i>	
89-90	Повторный бег с околоредельной скоростью.	2	<i>30.04</i> <i>30.04</i>	
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 500м.	1	<i>06.05</i>	
92-93	Бег с преодолением препятствий. Игра	2	<i>07.05</i> <i>07.05</i>	
94	Спринтерский бег 30м. Челночный бег. Лазанье.	1	<i>13.05</i>	
95-96	Спринтерский бег 60м. Подтягивание.	2	<i>14.05</i> <i>14.05</i>	
97	Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазанье.	1	<i>20.05</i>	
98-99	Бег по дистанции. Игра "Перестрелка".	2	<i>21.05</i> <i>21.05</i>	
100	Контроль за развитием физических качеств.	1	<i>27.05</i>	
101-102	Спортивная игра	2	<i>28.05</i> <i>28.05</i>	

для 5-6 классов
Учитель Щербинина С.Л.

[illegible]