

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

г. Горняка Локтевского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
МБОУ "СОШ №4"
Протокол №10
от 25.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №4»
А.В.Сидякина
Приказ № 58/1
от 25.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Олимпийские резервы»
5 класс
на 2024-2025 учебный год

Программу разработала: Медведева Н.М.

г. Горняк,
2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпийские резервы » составлена на основе календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, учебного плана на 2024-2025 учебный год.

Программа курса рассчитана на 35 часов в год 1 час в неделю.

Цель:

- содействие становлению личности школьников, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и безопасности обучающихся, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Задачи:

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.

Формы: товарищеские встречи, спартакиада, спортивные праздники, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика ЗОЖ;
- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

Методы:

Словесные: объяснение, показ;

Наглядные: демонстрация достижений спортсменов страны, через видеоматериалы.

Практические: комментированные упражнения, практикумы.

Технологии:

стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния: температурное закаливание, физические нагрузки;

защитно - профилактические выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм;

компенсаторно-нейтрализующие - физкультминутки, физкультпаузы;

информационно-обучающие технологии - забота о здоровье.

Виды деятельности: групповой, игровой, индивидуальный.

Форма предоставления результата: участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

Содержание курса

№	Темы.	Часы по темам
1.	Олимпиады в СССР, России.	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	11
4.	Основы техники и тактики игр.	15

5.	Контрольные игры и соревнования	6
6.	Правила дорожного движения	1
7.	Итого:	35

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Олимпиады в СССР, России.	1	
1.	Олимпиады в СССР, России. О личной гигиене и одежде для занятий. Бег на 60 м. (норм. ГТО)	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2.	Правила гигиены и техника безопасности на занятиях. Бег на 1,5 км. (норм. ГТО)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	
3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Прыжок в длину с разбега. (норм. ГТО)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
4	Основы техники и тактики игр.	12	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО). Подвижные игры. Футбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto
5	Метание мяча весом 150 г. (норм. ГТО). Подвижные игры. Футбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura
6	Подвижные игры. Волейбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura
7	Подвижные игры. Волейбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://педталант.рф/новопашин-г-в-подвижные-игры/
8	Подвижные игры. Баскетбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html
9	Подвижные игры. Баскетбол.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html
10.	Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
11	Подвижные игры по теме «Баскетбол»: «Охотники и утки», «Летает – не летает».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html
12	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами по теме «Баскетбол»	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html
13	Специальная разминка волейболиста. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tehnika-pe.html
14	Игры для развития внимания: «Прыгни, присядь», «Бег через барьеры», «Кочки».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tehnika-pe.html
15	Игры для развития внимания: «Тоннель», «Морские волны», «Будь внимателен», «Полоса препятствий».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tehnika-pe.html/
3	Общая и специальная физическая подготовка	2	
16	Стойка игрока, передвижение в стойке по теме «Волейбол». Игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tehnika-pe.html
17	Влияние занятий футболом на организм школьника. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/razrabotka-uroka-na-temu-stoika-igroka-tehnika-pe.html
4	Основы техники и тактики игр.	3	

18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) (норм. ГТО). Настольные игры (шашки, шахматы).	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (норм. ГТО). Упражнения и игры со скакалками «Скипинг»	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1
20	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм. ГТО). Настольные игры (шашки, шахматы).	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/futbol_ostanovka_i_pieriedachi_miacha_1
3	Общая и специальная физическая подготовка	8	
21.	Бег на лыжах на 2 км (норм. ГТО). Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
22	Бег на лыжах на 2 км (норм. ГТО). Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
23	Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (норм. ГТО). Катание на санках, лыжах, коньках (эстафеты, конкурсы)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
24.	Подвижные зимние игры на свежем воздухе (к разделу «Лыжные гонки»)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
25	Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (норм. ГТО). Подвижные зимние игры на свежем воздухе (к разделу «Лыжные гонки»)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
26	Подвижные зимние игры на свежем воздухе (к разделу «Лыжные гонки»)	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
27	Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) (норм. ГТО). Лыжные прогулки. На снеговой площадке "Штурм» зимней крепости".	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/
28	Лыжные прогулки. На снеговой площадке «Снежинки в шахматном порядке».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573/
5.	Контрольные игры и соревнования	6	
29	Соревнования команд по футболу.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://multiurok.ru/files/o
30	Бег на 60 м. (норм. ГТО). Соревнования команд по волейболу.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://multiurok.ru/files/o
31	Бег на 1,5 км (норм. ГТО). Соревнования команд по баскетболу.	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://multiurok.ru/files/o
32	Прыжок в длину с разбега (норм. ГТО). Контрольные игры к разделу «Гимнастика с основами акробатики»: «Команда быстроногих».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena
33	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (норм. ГТО). Веселые состязания и контрольные игры с мячом «Гонка за лидером».	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/01/16/podvizhnye-igry-dlya-srednego-i-starshego-zvena
34	Метание мяча весом 150 г (норм. ГТО). Веселые состязания и контрольные игры с мячом. «Погоня». Игра по теме ПДД. «Дорога, транспорт, пешеход, пассажир»	1	resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/ https://multiurok.ru/files/o-fizichieskoi-kul-turie-fgos-i-gto-v-shkolie.html

Планируемые результаты.

Личностные УУД

Обучающиеся научатся:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- выполнять основные правила здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.

Получат возможность научиться:

- описывать краткую историю Олимпийских игр
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, поддерживаемые в России;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- устанавливать связь между развитием физических качеств.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- осуществлять выбор под определенную задачу литературы, спорт. инвентаря;
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

Получат возможность научиться:

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов, изучаемых в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа;

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно извлекать информацию о спортивных достижениях в школе, районе, крае, стране;
- предъявлять результаты работы, участвуя в соревнованиях различного уровня;
- активно участвовать в обсуждении заданий, предлагая разные способы их выполнения, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

Получат возможность научиться:

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- соблюдать в повседневной жизни нормы ЗОЖ;
- участвовать в работе команды, распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель;
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в команде.

Получат возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- взаимодействовать в команде;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении командных или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Получат возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом
- сдавать нормативы ГТО.

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень) актуальны для 2024г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Список учебно-методическое обеспечения:

Интернет-ресурсы	
Видеоуроки по физкультуре	https://www.youtube.com/ https://videomotret.ru/video/ http://www.nsportal.ru
Разработки уроков, презентации	http://www.proshkolu.ru www.pedsovet.ru
Сеть творческих учителей	ttp://www.it-n.ru

Список материально - технического обеспечения:

Технические средства.

1. Компьютер, мультимедийный проектор
2. Лазерные диски или флэш -накопители,

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
2. Тренировочные баскетбольные щиты
3. Скакалка детская
4. Кегли
5. Обручи
6. Рулетка измерительная
7. Стенка гимнастическая
8. Скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м)
9. Лыжи
10. Козёл гимнастический
11. Маты гимнастические
12. Аптечка

