


# ГБОУ СОШ № 182

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
Протокол №1  
от «29»августа 2016 г

Согласовано

Заместитель директора по  
УВР

  
Н.Н.Рукавишникова

«29» 08 2016 г.

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ  
№182

  
В.В.Адамович  
Приказ № 308

«30» 08 2016 г.



## **Рабочая программа по внеурочной деятельности « зарница»**

на 2015- 2016 учебный год

Класс:  
5-А класс- 17 часов

Учитель: **Корнилова Марина Александровна**

Санкт- Петербург 2015 г.

## **Пояснительная записка**

Программа кружка рассчитана на учащихся 5-6 класса. Она предусматривает развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата на практических занятиях такие как: баскетбол, пионербол, футбол, вышебол. Свои умения и навыки учащиеся смогут проверять и закреплять в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

**Актуальность программы состоит** в том, что

- Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое, патриотическое и нравственное оздоровление воспитанников.

### **Цель программы:**

- Формирование здорового образа жизни, содействие всестороннему развитию личности;
- Воспитание настоящего гражданина и патриота, привить учащимся чувство любви к Родине.
- Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации детей к реальным условиям жизни в обществе.

### **Задачи программы:**

- ✓ Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям.
- ✓ Выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.
- ✓ Воспитание личности гражданина-патриота своей Родины, способного встать на защиту Отечества.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
  - 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 игры с разной целевой направленностью

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

### **Ожидаемый результат.**

- В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:
- - повысить уровень своей физической подготовленности;
- - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- - у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

**Структурная программа кружка состоит из 4 основных блоков:**

### **❖ *общефизическая подготовка***

*Развитие физических качеств:*

силы, гибкости, выносливости, быстроты.

Программа ОФП рассчитана на обучающихся 5-6 класса. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

### **❖ *военно-прикладное многоборье***

Полоса препятствий .

Эстафеты с предметами и без.

### **❖ *спортивная подготовка***

Изучение и совершенствование игры в

Футбол

Баскетбол,

Пионербол

Подвижные игры

Вышебол

## ❖ строевая подготовка

### Строевые упражнения и понятия:

Строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!» «равняйся!» «вольно!» « По порядку – рассчитайсь!» и т.д.

Повороты: направо, налево, кругом.

Построения: в шеренги, колонны, круги.

Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

№	Тема программы	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП	1	
2	ОФП. Развитие быстроты . Игра футбол.	1	
3	ОФП. Развитие выносливости. Игра футбол.	1	
4	ОФП. Развитие ловкости. Игра вышебол.	1	
5	ОФП. Развитие ловкости. Игра баскетбол.	1	
6	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	1	
7	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	1	
8	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	1	
9	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	1	
10	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	1	
11	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	1	

<b>12</b>	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Игра вышебол.	<b>1</b>	
<b>13</b>	ОФП. Развитие выносливости . Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>14</b>	ОФП. Развитие выносливости . Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>15</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	<b>1</b>	
<b>16</b>	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>17</b>	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>18</b>	ОФП. Развитие быстроты . Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>19</b>	ОФП. Развитие выносливости. Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>20</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра вышебол.	<b>1</b>	
<b>21</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>22</b>	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>23</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	<b>1</b>	
<b>24</b>	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>25</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	<b>1</b>	
<b>26</b>	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>27</b>	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	<b>1</b>	
<b>28</b>	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Игра вышебол.	<b>1</b>	
<b>29</b>	ОФП. Развитие выносливости . Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>30</b>	ОФП. Развитие выносливости . Игра футбол.	<b>1</b>	
<b>31</b>	ОФП. Развитие ловкости. Игра пионербол.	<b>1</b>	
<b>32</b>	ОФП. Строевая подготовка. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>33</b>	ОФП. Развитие выносливости. Игра баскетбол.	<b>1</b>	

<b>34</b>	ОФП. Развитие быстроты. Подвижные игры.	<b>1</b>	
	Итого:	<b>34</b>	