

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МОУ «СОШ №31»

В.В. Сизова

28.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «СОШ №31»

С.А. Веревко

приказ № 365-од от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Основы физической подготовки»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 2022-2023 год (34 часа)

Составитель:

Александра Алексеевна Фирсова

Учитель физической культуры 1 категории

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2022г

Раздел 1. Пояснительная записка.

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича 2009 года.

Направление развития личности, в рамках которого разработана программа спортивно-оздоровительное. Целью программы является укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Основная из его задач – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Категория учащихся, для которых актуальна программа 11-16 лет. Объем программы составляет 34 часа, срок ее освоения в течении учебного года, режим занятий 1 раз в неделю, продолжительность 40 минут.

Раздел 2. «Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности»

Личностные результаты. Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты. Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки 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 и рассудительность.

Предметные результаты. Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;

- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Познавательные результаты. Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Регулятивные действия. Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Коммуникативные действия. Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Физическое совершенство

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел 3 «Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности»

Легкая атлетика (10 часов).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа

безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (7 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (17 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Тематическое планирование по курсу «Основы физической подготовки» в 5,6,7,8,9 классе

№	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	10	1	9	Результаты соревновательного характера
2	Гимнастика с основами акробатики	7	1	6	Результаты соревновательного характера
3	Спортивные игры	17	1	16	Тесты, Результаты соревновательного характера

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

Раздел 4 «Тематическое планирование»

№/п	Тема занятий	Дата проведения занятий	Корректировка даты
	Легкая атлетика-5 часов		
1	Вводное занятие. Низкие старты.	03.09-07.09	
2	Прыжковые упражнения.	10.09-14.09	
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	17.09-21.09	
4	Метание мяча на дальность.	24.09-28.09	
5	Прыжковые упражнения.	01.10-05.10	
	Спортивные игры-4 часа		
6	Ловля и передача мяча на месте.	08.10-12.10	
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	15.10-19.10	
8	Передача мяча в парах в движении.	22.10-26.10	
9	Учебная игра.	29.10-02.11	
	Гимнастика-7 часов		
10	Кувырки назад.	05.11-09.11	

11	Кувырки вперед и назад слитно.	12.11-16.11	
12	Упражнения на гибкость.	26.11-30.11	
13	Упражнения на перекладине.	03.12-07.12	
14	Упражнения со скакалкой.	10.12-14.12	
15	Гимнастическая полоса препятствий.	17.12-21.12	
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	24.12-28.12	
	Спортивные игры- 13 часов		
17	Передача мяча в движении.	09.01-18.01	
18	Учебная игра 5х5.	21.01-25.01	
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	28.01-01.02	
20	Учебная игра 5х5.	04.02-08.02	
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	11.02-15.02	
22	Игра в «Школу».	18.02-20.02	
23	Передача мяча в парах в движении.	25.02-01.03	
24	Учебная игра 5х5.	04.03-08.03	
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	11.03-15.03	
26	Учебная игра смешанными командами.	18.03-22.03	
27	Нижняя подача мяча через сетку.	25.03-29.03	
28	Игра в «Футбол».	01.04-05.04	
29	Игра в «Баскетбол».	15.04-19.04	
	Легкая атлетика-5		

	часов		
30	Прыжки в длину с места.	22.04-26.04	
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	29.04-03.05	
32	Беговые упражнения.	06.06-10.05	
33	Прыжковые упражнения.	13.05-17.05	
34	Кроссовая подготовка.	20.05-27.05	

