

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«16» августа 2022 г.
И.И. Ковалева С.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ № 3 г. Балашова
И.А. Алехина
Протокол № 1 от
«29» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СОШ № 3
г. Балашова
Е.В. Полянская
Приказ № 268/П от
«29» 08 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Секция «Общая физическая подготовка»

(Приложение к ООП ООО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 7-9 классы (13-15 лет).

Разработана учителем
физической культуры
Шершневой Т. В.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1.1. Личностные результаты:

- 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.

1.2. Метапредметные результаты:

- 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.

1.2.1. Формирование УУД:

Регулятивные действия УУД:

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.

Познавательные результаты УУД:

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.

Коммуникативные действия УУД:

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.

1.2.2. Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их

помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Легкая атлетика:

1. Вводное занятие. 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.
2. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, 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.

Лыжная подготовка:

1. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
2. Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Гимнастика:

1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой
3. Практические занятия. Строевые упражнения.
4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

Общая физическая подготовка:

1. Упражнения, направленные на развитие физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость). Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

2. Скорость – бег на 100м; выносливость – бег на 2 – 3 км; силовая подготовленность – подтягивания, пресс

Спортивные игры:

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.

Волейбол: передача мяча сверху, прием мяча снизу; нападающий удар, подача. Игровые правила. Игра в волейбол.

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

Формы организации внеурочной деятельности: беседы, рассказы, викторины, игры, конференции, проекты.

Виды деятельности: познавательная, игровая, коммуникативная.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы занятий	Количество часов
1.	Легкая атлетика	18
2.	Гимнастика	8
3.	Лыжная подготовка	10
4.	ОФП	10
5.	Спортивные игры	10
6.	Подвижные игры	10
Всего часов:		68

Календарно – тематическое планирование

№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема
1.			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.
2.			Высокий старт. Бег 30, 60 м.
3.			Специально беговые упражнения. Бег 60 м.
4.			Эстафетный бег. Подвижные игры.
5.			ОФП. Подвижные игры.
6.			Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.
7.			Бег 6 мин. Развитие выносливости, силы, ловкости.
8.			Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
9.			Метание мяча на дальность. Подвижные игры.
10.			Челночный бег 3X10 м. Развитие координации.
11.			Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей.
12.			Челночный бег 3X10 м. Подвижные игры.
13.			Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей.
14.			Специально беговые и прыжковые упражнения.
15.			Упражнения на развитие прыгучести.
16.			Упражнения на развитие силы рук и ног.
17.			Полоса препятствий.
18.			ОФП. Спортивные игры.
19.			Эстафетный бег.
20.			ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
21.			Строевые упражнения. Обучение элементам футбола.
22.			Упражнения с футбольными мячами.
23.			Ведение мяча по прямой, с изменением направления.
24.			Спортивная игра футбол.
25.			Обучение элементам футбола.
26.			Упражнения на развитие ловкости, внимания.
27.			Упражнения на развитие координации
28.			Упражнения на развитие силы рук и ног
29.			ОФП. Подвижные игры
30.			Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
31.			Эстафетный бег с различными предметами
32.			Упражнения на развитие скоростных, координационных способностей
33.			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.
34.			Попеременный двухшажный ход.
35.			Одновременный бесшажный ходы.
36.			Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.
37.			Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом".

38.			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.
39.			Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом".
40.			Преодоление препятствий. Передвижение на лыжах 5 км.
41.			Переход с попеременного хода на одновременный. Передвижение по дистанции 5 км.
42.			Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед.
43.			Строевые упражнения. Кувырок вперед.
44.			Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
45.			Упражнения без предметов и с предметами.
46.			Кувырок назад. Стойка на лопатках.
47.			Акробатическая связка из изученных элементов.
48.			Акробатическая связка из изученных элементов. Подвижные игры.
49.			Техника безопасности во время занятий баскетболом.
50.			Броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении;
51.			Ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину.
52.			Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.
53.			Ведение мяча с изменением направления. Штрафной бросок.
54.			Отработка игровых приемов. Игра в баскетбол.
55.			Тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.
56.			ОФП. Разминка. Упражнения для развития физических способностей.
57.			ОФП. Развитие быстроты, прыжки через скакалку в максимальном темпе. Эстафета с элементами баскетбола.
58.			Развитие силы, подтягивание из вися.
59.			Круговая тренировка на развитие физических качеств.
60.			Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра футбол.
61.			Бег на короткие дистанции, 30 и 60 м.
62.			Бег на средние дистанции. Спортивные игры.
63.			Прыжки в длину с разбега.
64.			Прыжки в длину с разбега. Спортивная игра футбол.
65.			Бег на длинные дистанции.
66.			Спортивная игра футбол.
67.			Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.
68.			ОФП. Разминка. Упражнения для развития физических способностей.

Краткая аннотация.

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич М. Просвещение 2011г.

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2011г.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны. Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

