

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Гимназия №1

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
Руководитель ШМО



Клышева Б.Я.

Протокол №1 от
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР МБОУ Гимназия №1



Клышева Б.Я.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Принято на
педагогическом совете
протокол №2 от 30
августа 2023г. Директор
МБОУ Гимназия №1



Мартынова С.А.

Приказ №235 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочная деятельность «Физическая подготовка-развитие физических
качеств школьника»
для учащихся 7 – 9 классов**

с. Ташла

Пояснительная записка

Рабочая программа внеплановой работы «Общая физическая подготовка» конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса.

В рамках программы предусматриваются занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовки включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является модифицированной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Цель:

- Создание условий для развития личности посредством физического воспитания.

Задачи:

- способствовать закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, обучению основам базовых видов двигательных действий;

- способствовать формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, на углубленное представление об основных видах спорта;

- способствовать содействию развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта, формированию адекватной оценки собственных физических возможностей

Развивающие:

- способствовать дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей

Отличительные особенности программы

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процесс практических занятий

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой занятий являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Объём занятий

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ Гимназия №1 в рамках общей физической подготовки отводится по 1 часу в неделю (2 года обучения).

Особенности возрастной группы

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовки рассчитана на школьников в возрасте с 10-15 лет, где занимаются мальчики и девочки.

Содержание программы

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса— внеурочные занятия по разделам программы, спортивные соревнования самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Внеурочное занятие— это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Внеурочные занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью с образовательно-тренировочной

направленностью. При этом занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

1.5. Подвижные игры.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

При прохождении данного раздела программ, у обучающегося развиваются следующие универсальные учебные действия – смыслообразование и нравственно-эстетическая ориентация.

II. Физическое совершенствование

Легкая атлетика: Бег 500м., 800м., 1000м. Челночный бег 3/10м. Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места. Метание мяча на дальность. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Бег 1000 метров. Длительный бег от 5 до 12 мин. Кросс 500 м. – девочки, 1000 м- мальчики.

Спортивные и подвижные игры: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 9 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения .Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке) Комплекс

ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке) Прыжки-Зч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук) Упражнения в равновесии—Зч ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения-бч: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. Висы-Зч: Вис на согнутых руках, подтягивание.

Соревнования:

Правила техники безопасности при проведении соревнований по разделам программы. Соревнования по подвижным играм и личное первенство по гимнастике, легкой атлетике и по уровню физической подготовленности

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Формирование универсальных учебных действий.

Личностные:

Смыслообразование - формированию знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.

Нравственно-эстетическая ориентация – оценивание полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры.

Регулятивные действия.

-Целеполагание – постановка задачи освоения учебного материала от простого к сложному.

-Планирование и прогнозирование результатов в физкультурной деятельности.

- Коррекция своей деятельности для достижения поставленных задач

- Оценка – анализ прироста результатов в физической подготовленности.

- Саморегуляция - волевые усилия при выполнении физической

Познавательные универсальные действия

Общеучебные универсальные действия:

- Выбор средств для решения образовательной задачи

- Выбор основного звена техники при разучивании нового движения.

- Рефлексия – сравнение результатов с начальными результатами своей деятельности.

Моделирование игровых ситуаций, техники упражнений базовых видов спорта.

Логические универсальные действия:

-Выделение главного звена техники упражнения

- Расчленение упражнения с выделением главного его звена с последующим составлением в целое.

Постановка и решение проблем:

- поиск наиболее эффективных средств для решения поставленных задач

Коммуникативная деятельность.

- сотрудничество, разрешение конфликтов в игровых ситуациях.

- управление поведением партнера и умение выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.

Уровень результатов. Система отслеживания и оценивания результатов.

Первый уровень результатов работы по программе - ознакомление с правилами и техникой выполнения двигательных действий (моделировать технику упражнений, выполнять правила игры, применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов).

Второй уровень результатов – выполнение нормативов физической и технической подготовки по разделам программного материала.

Третий уровень результатов - участие в соревнованиях, состязаниях и эстафетах различного уровня.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей основывается на тестировании координационных и кондиционных способностей обучающихся и участие в школьных и городских соревнованиях. Для этого применяются тесты президентских состязаний, уровень освоения двигательных навыков по разделам учебно - тематического плана и соревнования между занимающимися.

Тематическое планирование

	Тема раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	24
2	Спортивные игры	30
3	Гимнастика	9
5.	Соревнования	5
Всего часов в год		68

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Спортивное оборудование и инвентарь

Гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические брёвна, гимнастические «козлы», гимнастические «кони», гимнастические «мостики», гимнастические палки, скакалки, гимнастические маты, гантели, штанги, канаты, баскетбольные мячи (№5), баскетбольные щиты, баскетбольные сетки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мячи для метания, теннисные мячи, эстафетные палочки, секундомеры, свистки, флажки, лыжные комплекты, сетки для мячей, переносная сумка для мячей, гимнастические обручи, барьеры, фишки, футбольные мячи, гимнастические коврики, спортивная форма, комплекты для настольного тенниса, ворота футбольные, сетка футбольная, насос.

Информационно-методическое обеспечение

Оборудование: компьютеры, ксерокс, принтер, музыкальный центр, колонки, усилитель.

Ожидаемые результаты:

Содержание предмета	Приобретение социальных знаний	Приобретение опыта самостоятельного социального действия
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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;

	в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Инструктаж по ТБ		
2.	Ходьба, бег, прыжки		
3.	Ходьба, бег, прыжки		

4.	Метание малого мяча		
5.	Метание малого мяча		
6.	Метание теннисного мяча		
7.	Метание утяжеленного мяча		
8.	Метание утяжеленного мяча		
9.	Круговая тренировка		
10.	Равномерный бег 8 минут.		
11.	Круговая тренировка		
12.	Равномерный бег 8 минут.		
13.	ОФП.		
14.	Круговая тренировка		
15.	Равномерный бег 6 минут.		
16.	ОФП.		
17.	Равномерный бег 6 минут.		
18.	Круговая тренировка		
19.	Преодоление препятствий.		
20.	ОФП.		
21.	Преодоление препятствий.		
22.	Эстафеты.		
23.	Преодоление препятствий.		
24.	ОФП. Соревнования по лёгкой атлетике		
25.	Основы знаний по гимнастике. Строевые упражнения.		
26.	ОФП.		
27.	Акробатические упражнения		
28.	Круговая тренировка		
29.	Висы, подтягивания.		
30.	ОФП. Подвижные игры		
31.	Висы, подтягивания.		
32.	Висы, подтягивания.		
33.	Акробатические упражнения		
34.	Соревнования по гимнастике.		
35.	ОФП.		
36.	Школа мяча.		
37.	ОФП. Спортивные игры		
38.	Школа мяча.		
39.	ОФП.		

40.	Игра в баскетбол		
41.	Игра в баскетбол		
42.	Эстафеты		
43.	Лыжная подготовка		
44.	ОФП. Подвижные игры		
45.	Игра в баскетбол		
46.	ОФП.		
47.	Соревнования на точность броска мяча в корзину.		
48.	Остановка двумя шагами.		
49.	Лыжная подготовка.		
50.	Круговая тренировка		
51.	Эстафета с передачей палочки.		
52.	Круговая тренировка		
53.	Соревнования на точность броска мяча в корзину.		
54.	Круговая тренировка		
55.	Эстафета с передачей палочки.		
56.	Круговая тренировка		
57.	Эстафета с передачей палочки.		
58.	Круговая тренировка		
59.	Соревнования по волейболу.		
60.	Круговая тренировка		
61.	Эстафета с передачей палочки.		
62.	Круговая тренировка		
63.	Эстафета с передачей палочки.		
64.	Круговая тренировка		
65.	Эстафета с передачей палочки		
66.	Круговая тренировка		
67.	Прыжки в длину с места		
68.	Соревнования по кроссу. Заключительное занятие.		

Для разработки и организации педагогического процесса:

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Для детей и родителей:

Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;

Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 1 – 4 классы // М.2003 год;

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 4 класс//М.2003 год.

С.К.Кучильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;

А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М