

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино  
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Рассмотрено  
Педагогический совет №1  
от 30.08.2019 г



от 30.08.2019г

**Программа внеурочной деятельности**  
**основного общего образования**  
**Основы физической подготовки**  
**5-9 классы**  
**Направление: спортивно-оздоровительное**

Составитель: Морозов С. Е.

Девлезеркино 2019

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разрабатывается на основе документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ (ред. от 25.12.2018);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 30.08.2013 №1015 (ред. от 17.07.2015);
- ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897; (ред. от 31.12.2015 №1577);
- письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-276 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письмом Минобрнауки России от 29.05.2018 № МО-16-09-01/535-ту «Об организации образовательного процесса в образовательных организациях осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- устав ГБОУ СОШ с.Девлезеркино и регламентирует порядок разработки рабочих программ по ВД.

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:**

#### **Обучающие:**

- 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 ГБОУ СОШ с.Девлезеркино в рамках общей физической подготовки отводится 1 час в неделю в 6, 7, 8 и 9 классах.

**2.Планируемые результаты изучения учебного курса.**

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.*

-Целеположение – 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.

Содержание предмета	Приобретение социальных знаний	Приобретение опыта самостоятельного социального действия
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li><li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li><li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>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;</li><li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать со сверстниками 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.</li> </ul>	оздоровительную направленность;
<b>Физическое совершенствование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

### Содержание учебного курса.

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

**Подвижные игры.** Русские народные игры.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Формы организации образовательного процесса	Кол-во часов в 5, 6, 7, 8, 9 классах
<b>Раздел №1 История физической культуры. ( 4 часа) сентябрь</b>			
	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Лекционные занятия.	1
	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе	1
	Физическая культура в современном обществе.		1
	Организация и проведение пеших туристских походов.		1
<b>Раздел 2 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. ( 4 часов) октябрь</b>			
	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	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	2
	Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).		2

		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.	
<b>Физическое совершенствование (26 часов) Легкая атлетика (8 часов) ноябрь-декабрь</b>			
	Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон.	Бег 15м. , 30м., 60м. Челночный бег 3/10м. Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места. Сгибания рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа за 30сек	2
	Финиширование.		1
	Пробегание отрезков 5x60м, 5x100м .		1
	Круговая тренировка		1
	Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.		1
	Круговая тренировка		1
	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.		1
	Круговая тренировка.		1
<b>Спортивные и подвижные игры (10 часов) январь-февраль - март</b>			
	Подвижные игры, эстафеты	«Пионербол», «Баскетбол»-разучить и играть по правилам. .) 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	1
	Игры с элементами баскетбола		1
	Подвижные игры, эстафеты		1
	Игры с элементами		1

	баскетбола	<p>расстояния 3-6 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</p>	
	Подвижные игры, эстафеты		1
	Игры с элементами баскетбола		1
	Подвижные игры, эстафеты		1
	Игры с элементами баскетбола		1
	Подвижные игры, эстафеты		1
	Игры с элементами баскетбола		1
<b>Гимнастика с основами акробатики (8 часов) апрель-май</b>			
	Техника выполнения акробатических упражнений	<p>Прыжки-3ч: 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-3ч ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке Акробатические упражнения-6ч: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя. Висы-3ч: Вис на согнутых руках, подтягивание</p>	1
	Упражнения на гибкость		1
	Висы, подтягивания.		1
	Стойка на лопатках.		1
	Лазание, опорный прыжок через козла.		2
	Техника кувырка вперед и назад.		1
	Соревнования по гимнастике.		1

	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.	2
--	--------------	--	---