

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Администрация Азовского района
МБОУ Ново-Маргаритовская ООШ Азовского района



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

“Общая физическая подготовка”.

для обучающихся 7 класса.

С. Новомаргаритово 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Курс общей физической подготовки**» спортивно-оздоровительного направления составлена на основе, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2012 г.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 20.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, бадминтона, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки.

Развитие и формирование всестороннего развития личности школьника, увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы);

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка»

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 34 часов в год. Продолжительность занятий 1 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала «Курс общей физической подготовки»

обучающийся научится

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Основы знаний:

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника. Самоконтроль. Основы теории и методики обучения двигательным действиям: - двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; - умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; - особенности этапов обучения; - роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения. Основы теории и методики воспитания физических качеств: -общая характеристика физических качеств; -способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; - регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; -влияние нагрузки и ее компонентов на процессы

адаптации; -методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей. Формы организации занятий в физическом воспитании: - взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; -разнообразие форм занятий; -характерные черты урочных форм занятий; -особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, обще подготовительной и общеразвивающей направленности; -особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микро сеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня и его основное содержание. Осанка. Закаливание. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол. Легкая атлетика. Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. История возрождения ГТО. «ГТО в России».

Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»

Легкая атлетика:

Бег 30м, 60 м. Бег 1000, 1500, 2000м. Стартовые рывки с места. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.

Силовая подготовка:

Сгибание и разгибание туловища. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа, опорные и простые прыжки.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Полоса препятствий. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Акробатические упражнения и комбинации

Кувырок вперед, назад, стойка на голове, стойка на руках, «мост», переворот боком «колесо», равновесие.

Распределение учебного времени прохождения программного материала.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний в процессе занятий	
2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	16
4	Акробатические упражнения и комбинации	6
	ИТОГО :	34

тематическое планирование

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Общая физическая подготовка(6ч). История развития легкой атлетики. Виды, входящие в соревнования по легкой атлетике. Стартовые рывки с места. Пробегание отрезков 30,60, 100м. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. СБУ.	1	0	1		Практическая работа
2	Легкая атлетика. Овладение техникой бега. Техника высокого старта . Правила соревнований. Бег по дистанции. Финиширование. Бег с ускорением. Бег 500-800м. Бег по дистанции с ускорением. Эстафетный бег 4*100м	1	0	1		Практическая работа
3	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20м. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30,60м.СБУ. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.	1	0	1		Практическая работа
4	Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места. Серийные прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движений. Челночный бег.	1	1	1		Практическая работа; учет текущих достижений
5	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Серийные прыжки. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движений. Кросс 1000м.	1	0	1		Практическая работа
6	Бег по пересечённой местности. Бег «под гору», «на гору». Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Серийные прыжки. Метание	1	0	1		Практическая работа

	мячей в движущуюся цель с места и в движений.					
7	Гимнастика: акробатические упражнения и комбинации (6ч). История развития гимнастики. Равновесие, кувырок вперед, назад, стойка на голове (м), «мост» (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	0	1		Практическая работа
8	Равновесие, кувырок вперед, назад, стойка на голове (м), «мост» (д), переворот боком «колесо». Связки из элементов акробатики.	1	0	1		Практическая работа
9	Опорные и простые прыжки. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа Наклон вперед из положения стоя и сидя. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа
10	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа Наклон вперед из положения стоя и сидя. Опорные и простые прыжки. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа
11	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1	0	1		Практическая работа
12	Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	0	1		Практическая работа
13	Физкультурно – оздоровительная деятельность (полоса препятствий) 3ч. Формы организации занятий в физическом воспитании: - взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического	1	0	1		Практическая работа

	воспитания; -разнообразии форм занятий; - характерные черты урочных форм занятий; - особенности содержания самодеятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, обще подготавливающей и общеразвивающей направленности; -особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микро сеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований. Различные комбинации полосы препятствий: серия кувырков вперед, прыжки с продвижением вперед на двух ногах, упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну, броски набивных мячей в горизонтальную цель двумя руками снизу(Зброска), челночный бег (10м x 3раза).					
14	Осанка. Режим дня и его основное содержание. Различные комбинации полосы препятствий: серия кувырков вперед, прыжки с продвижением вперед на двух ногах, упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну, броски набивных мячей в горизонтальную цель двумя руками снизу(Зброска).	1	0	1		Практическая работа
15	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Различные комбинации полосы препятствий: серия кувырков вперед, прыжки с продвижением вперед на двух ногах, упражнение на равновесие: максимально быстрое передвижение по гимнастическому бревну, броски набивных мячей в горизонтальную цель двумя руками снизу(Зброска), челночный бег (10м x 3раза), упражнение на ловкость и быстроту: переместить поочередно 5 мячей из обруча в обруч.	1	0	1		Практическая работа

16	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Волейбол (5ч) Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега. Правила игры. волейбол. Игра в волейбол. Челночный бег (10м x 3раза), упражнение на ловкость и быстроту: переместить поочередно 5 мячей из обруча в обруч, прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
17	Основы теории и методики обучения двигательным действиям: -двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; -умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; - особенности этапов обучения; -роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения.	1	0	1		Практическая работа
18	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
19	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Прием мяча снизу двумя руками от нижней подачи. Учебная игра с заданием играть в три касания.	1	0	1		Практическая работа
20	Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах. Многократные передачи мяча двумя руками	1	0	1		Практическая работа

	сверху над собой. Эстафета с элементами техники волейбола(верхняя и нижняя передачи мяча).					
21	Баскетбол (8ч). Основы теории и методики воспитания физических качеств: -общая характеристика физических качеств; -способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; -регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; -влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; -методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей. Правила игры в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	1	0	1		Практическая работа
22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Варианты ловли и передачи.	1	0	1		Практическая работа
23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		Практическая работа
24	Выбивание мяча при ведении. Сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий-передача-обратная ловля мяча в движении-	1	0	1		Практическая работа

	бросок одной рукой от головы. Учебная игра 3х3 с дополнительными условиями.					
25	Броски в прыжке с близкого расстояния после получения мяча от партнёра в движении. Бросок одной рукой от головы после ведения. Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3.	1	0	1		Практическая работа
26	Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол. Бег от 6 до 17мин. Различные комбинации полосы препятствий: серия кувырков вперед, прыжки с продвижением вперед на двух ногах, упражнение на равновесие. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
28	Выбивание мяча при ведении. Сочетание приёмов: ведение с обводкой препятствий-передача-обратная ловля мяча в движении-бросок одной рукой от головы. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра 3х3 с дополнительными условиями.	1	0	1		Практическая работа
29	Общая физическая подготовка(6ч). Техника бега на средние дистанции. Бег от 6 до 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

30	Бег (1500м). Эстафета с преодолением препятствий. Многоскоки, прыжки с максимальной высотой подскока, ОРУ со скакалками. Челночный бег 3х5м. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
31	Бег (2000 м). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	0	1		Практическая работа
32	Эстафета с набивными мячами. Челночный бег с остановками и поворотами. Стартовые рывки с места. Ускорение из различных исходных положений. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
33	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса. «ГТО в России». История возрождения ГТО. Сдача норм ГТО. Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1	1	1		Практическая работа; учет текущих достижений
34	Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Приём контрольных нормативов по ОФП. Подведение итогов занятий.	1	1	1		Практическая работа; учет текущих достижений
	Итого	34	3			

Учебно — практическое и учебно—лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;

Пришкольная площадка:

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Учебно-методический комплект:

- Физкультурный спортивный комплекс ГТО
- 4. Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2017г.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012г.
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
- *Виленский М.Я.* Физическая культура . 5 – 7 кл.: учебник для образовательных учреждений/ Виленский М.Я., Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.
- Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений. «Просвещение».— М.:Просвещение,2012.

Техника безопасности на занятиях по ОФП.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
 - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

