Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ С. А. Третьяков
Приказ № 115 от 30.08.2019 г.

Третьяков Сергей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Третьяков Сергей Анатольевич
Дата: 2022.03.01 20:28:08 +07'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5-9 класса
на 35 часов

Составитель: Родионова Н. В.,
учитель физической культуры

2019 год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол»

Личностные результаты

1) проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

2) умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

3) оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы,

4) ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности,

5) самоанализ и самооценка результата,

6) понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться, раскрывают внутреннюю позицию школьника.

7) положительное отношение к систематическим занятиям спортом, понимание роли спорта в укреплении здоровья

Метапредметные результаты

1) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2) определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

3) планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

4) умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

5) умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

6) договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе

Предметные результаты:

1) формирование знаний о физической культуре и ее роли в укреплении здоровья;

2) умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

3) умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

4) организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

5) бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

6) объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

7) выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

8) выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Форма организации внеурочной деятельности: кружок.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются семь разделов:

1. Основы знаний
2. Легкая атлетика
3. Гимнастика и акробатика
4. Настольный теннис
5. Командные спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол)
6. Лыжная подготовка
7. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о предупреждении травм, оказании первой помощи, врачебном контроле, самоконтроле о физической культуре и спорте (возникновение и история физической культуры, достижения российских спортсменов);об оздоровительном и закаливающем влиянии естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

В разделе «**Легкая атлетика**» изучаются беговые упражнения (различные виды бега, бег на длинные и короткие дистанции, челночный бег, бег через препятствия, эстафетный бег, кроссовая подготовка, бег на выносливость)
Прыжковые упражнения (прыжки в длину с места и с разбега, в высоту)
Метание малого мяча в цель, в движущуюся цель, на дальность

В разделе «**Гимнастика и акробатика**» изучаются строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазанье, висы, упоры, равновесие. Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Подтягивание из виса (мальчики). Ритмическая гимнастика.
Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

В разделе «**Настольный теннис»:** правила игры, стойка игрока, передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.
Выбор позиции. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Разновидности ударов, нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Применение изученных ударов против ударов противника. Игры на счёт. Соревнование по круговой системе.

В разделе «**Командные спортивные игры**»: правила игры, тактические и технические действия игроков, основные способы передвижений, ловли, передачи мяча, ведения мяча, основные стойки, подачи, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Судейская практика.

В разделе «**Лыжная подготовка**» Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспо-собности. Подвижные игры на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км. Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.

В разделе «**Примерные показатели двигательной подготовленности**» проводятся упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Кол-во часов				
Основы знаний (теоретические сведения)	В процессе занятия				
Легкая атлетика	10	10	10	10	9
Гимнастика и акробатика	6	6	6	6	6
Настольный теннис	3	3	3	3	3
Командные спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол)	10	10	10	10	10
Лыжная подготовка	4	4	4	4	4
Примерные показатели двигательной подготовленности.	2	2	2	2	2
Всего часов	35	35	35	35	34