

Рабочая программа кружка внеурочной деятельности

по предмету «Физическая культура»

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 4 года

Для обучающихся 6-9 классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация рабочей программы «Общая физическая подготовка» направлена на достижение следующих результатов:

Учащиеся должны

Знать: - о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

- характерные спортивные травмы и их предупреждение; способы и приемы первой помощи;

- понятие о силе воли и спортивном характере;

- основные правила судейства подвижных игр и обязанности судей.

Уметь: - выполнять упражнения по общей физической подготовке

- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола

- выполнять технические действия из базовых видов спорта

- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты)

- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях. - играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения: в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных двигательных свойств личности, и их значимости для самосовершенствования в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять двигательные действия на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

ОФП – форма занятий физ. упр. по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату г/стенке. Упр. в равновесии на г/скамейке. Упр. в висах и упорах на г/снарядах. Опорный прыжок через «козла».

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Тесты основанные на нормах ГТО.

Форма организации учебных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, поточная, попеременная

3. Тематическое планирование

6-7 классы

№п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2	Легкая атлетика	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	4
4	Футбол	5
5	Баскетбол	3
6	Лыжная подготовка	7
7	Волейбол	5
	Всего	35

8-9 классы

№п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2	Легкая атлетика	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	5
4	Футбол	4
5	Баскетбол	2
6	Лыжная подготовка	6
7	Волейбол	5
	Всего	35