

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Заместитель директора по ВР

Директор МОАУ СОШ № 3

Дунаева О.В.
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

Леготина С.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Крылов А.В.
Приказ № 419 от 31.08.2023 г.

Программа
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
на 2023-2024 учебный год

Возраст детей: 15-16 лет
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Каримов Марат Аглиямович

Нефтекамск 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности легкая атлетика направления спортивно-оздоровительное составлена на основе авторской программы к учебнику Лях В.И. Физическая культура. 5-7 класс.

Актуальность заключается в том, что появилась потребность у обучающихся средних классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а. следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье.

Цель курса:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию: повышение уровня общефизической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Возрастная категория 15-16 лет.

Сроки реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на становление и развитие интересов обучающихся от увлеченности до компетентного социального и профессионального самоопределения.

В программе реализован подход:

- системный (подход к образованию личности как к системе)
- личностно-ориентированный (диагностика и учет индивидуальных особенностей)
- деятельностный (обеспечение овладения личностью основными видами деятельности)
- ценностно-ориентированный (подход к образованию личности как к процессу овладения ценностями)
- коммуникативный подход (направлен на практику общения)
- технологический подход (разработка и реализация программ, гарантирующих усвоение личностью базового компонента образования)

Принципы реализации программы:

- Включение обучающихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.

- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.

Ожидаемые результаты:

- формирование банка, технологии и программ для ранней диагностики способных и одарённых детей;
- подготовка победителей и призёров олимпиад поданному направлению;
- обеспечение участия в различных конкурсах, научных конференциях, творческих выставках всех уровней.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний и умений Способы физкультурной деятельности	2	0,5	1,5
2.	Легкая атлетика	5	0,5	4,5
3.	Волейбол	12	0,5	11,5
4.	Баскетбол	12	0,5	11,5
5.	Футбол	3	0,5	2,5
	Всего	34	2,5	31,5

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Дунаева О.В.
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Леготина С.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ СОШ № 3

Крылов А.В.
Приказ № 419 от 31.08.2023 г.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

на 2023-2024 учебный год

Руководитель: Каримов Марат Аглямovich

Количество часов на первое полугодие:

всего 16 часов, в неделю 1 час

Количество часов на второе полугодие:

всего 18 часов, в неделю 1 час

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Тема	Дата	
		по плану	фактическая
Легкая атлетика	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований.	07.09	
	Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	14.09	
	Техника бега на средние дистанции.	21.09	
	Техника бега на 30 м.	28.09	
	Старты из различных положений. Бег на ускорение до 60 м.	05.10	
	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 на 10 м.	12.10	
	ОРУ в движении. Развитие выносливости.	19.10	
	Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине.	26.10	
Волейбол	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	09.11	
	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	16.11	
	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	23.11	
	Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	30.11	
	Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	07.12	
Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	14.12	
	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	21.12	

	Игра в мини-баскетбол		
	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча шейкой, передачей двумя руками от груди	28.12	
	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, от головы, от плеча.	11.01	
	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2 на 2.	18.01	
	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3 на 3.	25.01	
	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3 на 3.	01.02	
	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	08.02	
	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	15.02	
Футбол	Владение мячом. Перекаты мяча в парах.	22.02	
	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра в футбол.	29.02	
	Общеразвивающие упражнения. Удары по воротам на точность попадания мячом. Основная стойка вратаря.	07.03	
Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров.	14.03	
	Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	21.03	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	04.04	
	Бег до 12 мин. Подтягивание.	11.04	
	Круговая эстафета. Метание мяча на дальность.	18.04	
	Метание мяча на дальность.	25.04	
	Шестиминутный бег без учета времени.	02.05	
	ОРУ. Игра в «Футбол»	16.05	
ОРУ. Игра в «Футбол»	23.05		

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ЭФФЕКТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (С ПОМОЩЬЮ УУД).

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья;
- физическому развитию и закаливанию организма;
- повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения программы курса.

Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий.

Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе.

К концу изучения курса дети должны знать:

Правила безопасного поведения во время занятий ОФП:

Технику выполнения легкоатлетических упражнений;

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. К концу изучения курса дети должны уметь:

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях ОФП

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Контролировать свое самочувствие на занятиях ОФП.

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИЛИ РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список методической литературы:

1. Л.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура – М., 2021 г. «Просвещение».
2. Л.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой Л. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". – 2022 г., Москва, «Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5–9 классы» / Автор: Матвеев Л.П. «Просвещение», 2022.
4. Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.Л. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2010.