

Ростовская область Милютинский район п. Светоч

МБОУ Светочниковская СОШ

«Утверждаю»

Директор МБОУ Светочниковская СОШ



 Бирюкова И.В.

Приказ от 31.08.2023г №60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

направление: спортивное «Общая физическая подготовка»

Уровень общего образования (класс)

основное общее, 5 -6-7 класс

Количество часов 34

Учитель Парфенов ВД.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом (ФГОС) общего образования на основании документа:

Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011г. № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС.»

1 . Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие (1час)

Правила поведения на занятии. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Легкая атлетика.(8 часов)–

Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта». Бег на время на дистанции 30. 60м. Соревнования на звание лучшего бегуна. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя. Бег по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Организация и проведение спортивной игры .

Футбол(7 часов)

Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность. Ведение и обводка. Отбор мяча. Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу.

Гимнастика(3 часа)

Акробатические упражнения. Соревнование с элементами гимнастики

Волейбол (8 часов)

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча.

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания. Технические приемы (блокирование мяча).Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств.

Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Контрольные тесты. Соревнование по волейболу

Баскетбол(8 часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Применение различных стоек и передвижение в

зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии. Соревнование по баскетболу.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами занятия «ОФП»

Являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами занятия «Подвижные игры»

Является формирование универсальных учебных действий(УУД).

РегулятивныеУУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

ПознавательныеУУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

КоммуникативныеУУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять

физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и

физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них

индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

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

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка».	1
	Легкая атлетика.	8
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта».	1
4	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег по пересеченной местности.	1
6	Соревнования на звание лучшего бегуна.	1
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя	1
9	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега.	1
	Футбол	7
10	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по неподвижному мячу.	1
11	Удар по мячу на точность. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам.	1
12	Ведение и обводка. Отбор мяча. Самоконтроль при физических занятиях. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
13	Организация и проведение спортивной игры.	1
14	Соревнования. Тренировочная игра.	1
15	Соревнования по мини-футболу.	1
16	Соревнование по мини - футболу	1
	Гимнастика	3
17	Акробатические упражнения	1
18	Акробатические упражнения	1
19	Соревнование с элементами гимнастики.	1
	Волейбол	8
20	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча.	1
21	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания.	1
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1

	партнёром. Развитие физических качеств. Технические приемы (блокирование мяча)	
23	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания.	1
24	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
25	Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств.	1
26	Соревнования по волейболу	1
27	Соревнование по волейболу	1
	Баскетбол	8
28	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Ведения мяча с заданием.	1
29	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	1
30	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	1
31	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1
32	Соревнования по баскетболу	1
33	Соревнования по баскетболу	1
34	Итоговое занятие	1
		1
	Итого: 34	

«СОГЛАСОВНО»

Протокол заседания МС

МБОУ Светочниковская СОШ

От 28.08.2023г №1

Руководитель МС

_____О.А.Чумакова

«СОГЛАСОВАНО»

Педагог-организатор по ВР

_____М.Н.Ткачёва

28.08.2023г