

Рассмотрено.

Председатель метод. совета

МОУ «Гимназия «Авиатор»

 /Гуркина Е.А./

26.08.2022 г.

Согласовано.

Зам. директора по ВР

МОУ «Гимназия «Авиатор»


 /Максимова А.С./

26.08.2022 г.

Утверждаю.

Директор

МОУ «Гимназия «Авиатор»

 /Иванова О.В./

Приказ № 162 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
секции «Общей физической подготовки»
Шитовой Елены Геннадьевны
учителя физической культуры
Программа рассчитана на один год обучения
для обучающихся 7-9 лет (параллель 1-3 кл)**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

2021 – 2022 учебный год

Программа внеурочной деятельности секции «Общей физической подготовки» составлена для учащихся 8-9 лет в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 2-3 класса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям общей физической подготовки обучающихся .

Программа рассчитана на один год по 1 часу в неделю (34 часа) для учащихся 2-3 классов.

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями в игровых видах спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Общей физической подготовки»

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину,
- уважительного отношения к культуре других народов,
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,
- развитие этических чувств,
- доброжелательно и эмоционально – нравственной отзывчивости,
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками,
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Познавательные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

Регулятивные:

- формулировать и удерживать познавательную задачу;

- составлять план и последовательность действий;

- адекватно воспринимать замечания и предложения других людей по исправлению допущенных ошибок;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и способу действия.

Коммуникативные:

- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- задавать и отвечать на вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- определять общую цель и пути её достижения;
- проявлять активность во взаимодействии коммуникативных и познавательных задач;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» учащиеся научатся:

- 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
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

2. Содержание программы «Общей физической подготовки» (36часов)

1 раздел «Легкая атлетика» -5 ч.

Оздоровительный бег (девушки). Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); кроссовый бег.

2 раздел «Гимнастика с основами акробатики» - 5 ч.

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега. Упражнения на развитие мышц спины, живота, рук, ног. Упражнения на гибкость.

3 раздел «Спортивные и подвижные игры » 20 ч.

Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

4 раздел «Баскетбол» 6ч.

Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. 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 и равновесия.

- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы тренировок, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» (36 часов из расчета 1 час в неделю)

№	Наименования разделов и тем	Содержание занятия	Количество часов	
			Теория	Практика
«Легкая атлетика» 5 ч.				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности, правилами поведения, сдача контрольных нормативов (входные выходные тесты). Что такое здоровый образ жизни?	0,5	0,5
2	Бег на короткие дистанции.	Бег на 30 м. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		1
3	Бег на длинные дистанции	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника старта.. Бег по дистанции.		1
4	Высокий старт.	Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование.		1
5	Прыжок в длину с места .	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		1
«Гимнастика с основами акробатики» 5 ч.				
6	Правила техники	Комплекс специальных	0,5	0,5

	безопасности. Развитие гибкости.	упражнений на развитие гибкости. Упражнения статического характера.		
7	Упражнения на развитие мышц спины, живота, рук, ног.	Комплекс упражнений для укрепления мышц всего тела без отягощения и с отягощением.		1
8	Акробатическая комбинация.	«Ласточка», «березка», кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности.		1
9	Работа на снарядах.	Работа на канате, бревне, перекладине. Выполнение элементов по частям, а потом слитно.		1
10	Упражнения на развитие силы мышц рук и ног.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девушки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик».		1
«Спортивные и подвижные игры » 20 ч.				
11	Правила игры и методика судейства.	Правила игры и методика судейства соревнований. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция.	0,5	0,5
12 13 14 15 16	Подвижные игры: на совершенствование ориентирования в пространстве.	«Два мороза» «Пустое место» «У ребят порядок строгий» «Белые медведи» «Вызов номеров»		5
17 18	Игры на	«Волк во рву» «Лиса и куры»		5

19 20 21	совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.	«Удочка» «Команда быстроногих» «Линейная эстафета»		
22 23 24 25	Игры на развитие координационных способностей.	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Баскетбол» Варианты игры в футбол.		4
26 27 28 29 30	Русские народные игры.	«Ручеек». «Горелки» «Невод». «Удочка». Перетягивание каната		5
«Баскетбол» 6 ч.				
31	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	Правила игры и методика судейства соревнований. Действующие правила игры.	0,5	0,5
32	Ведение мяча и передвижение. Техника поворотов.	Обучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога.		1
33	Техника передачи мяча .	Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде.		1
34	Техника штрафного броска.	Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах		1

		сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания.		
	Итого:			34