

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Глядковская средняя школа»
Сасовского района Рязанской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Маньшева Маньшева Т. М.

«30» августа 2023 г.



«Утверждает»
Директор МКОУ «Глядковская СШ»
Казаева Казаева М. Л.
протокол № 96 от 01 сентября 2023 г.

Программа по внеурочной деятельности
на 2023/24 учебный год

Учитель: Колединова Елена Сергеевна

Название: «Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Для учащихся 9 класса

Количество часов в неделю 1

Количество в год 34

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В программу внеурочной деятельности вместо лыжной подготовки и волейбола введён раздел «Шахматы», материал по данному разделу предусматривает не только умение играть в шахматы, но ещё усвоение этого материала способствует общему интеллектуальному развитию учащихся. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Особенности возрастной группы детей

Данная программа рассчитана на учащихся 14 – 15 лет, которые занимаются в основной, подготовительной медицинской группе, в данном случае предполагает занятия для учащихся 9 класса.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу, всего 34 часа в год. Программа составлена на 1 год обучения.

Годовой план – график распределения программного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Баскетбол	5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5.	Волейбол	6
6.	Лыжная подготовка	6

	Всего	34
--	--------------	-----------

Результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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.

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.

Содержание изучаемого курса

тема	Содержание
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (с низкого старта-дистанции 30 м, 60 м) – развивает скоростные качества; кроссовая подготовка (бег 2000 м, 2500 м,) – развивает выносливость; метание (на дальность и в цель), прыжки (в длину, в высоту) – развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей выполняются по типу круговой тренировки по станциям.
Баскетбол	Баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Формирует физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движения;
Гимнастика	Опорный прыжок - развивает скоростно-силовые качества, развитие координационных способностей; акробатика – развитие гибкости, силы, быстроты, различные виды выносливости, исправляют дефекты осанки, улучшают работу вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.
Волейбол	Сочетание перемещений и приёмов; передачи мяча через сетку с перемещением; нижняя прямая подача (повторение); приём мяча снизу после подачи; учебно – тренировочная игра с заданиями.
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; переход с одного хода на другой; одновременный одношажный ход; преодоление контр уклонов – техника;

	попеременный четырёхшажный ход; ходьба в медленном темпе до 5 км; лыжные гонки на 2 - 3 км.
--	---

Тематическое планирование 9 класс

№ п.п	Раздел	Кол – во часов	Содержание деятельности	Дата
Лёгкая атлетика (5 часов)				
1	Спринтерский бег	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ускорения. Развитие скоростных качеств.	
2	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений на развитие скоростно - силовых качеств.	
3	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	
4	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	
5	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег 25 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	
Баскетбол (5 часов)				
6	Стойки и передвижения	1	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста левым, правым боком, спиной вперёд. Остановка прыжком, повороты на месте. Комплекс упражнений на развитие координации, ловкости.	
7	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом, бегом. Ведение мяча с различной высотой отскока. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
8	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
9	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
10	Броски	1	Броски по кольцу с различных точек и со штрафной линии. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	
Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)				

11	Акробатика	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации.	
12	Акробатика	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации.	
13	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, прыгучести, координации.	
14	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 2 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
15	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 2 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
Лыжная подготовка (6 часов)				
16	Техника безопасности	1	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь (подборка лыжного инвентаря). Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	
17	Техника одновременного хода	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	
18	Техника попеременного хода	1	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	
19	Техника попеременного хода	1	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход. Преодоление контруклона. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 3500 м.	
20	Техника подъёма	1	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление контруклонов. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 3500 м.	
21	Техника перехода	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты «Плугом». Коньковый ход. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 4000 м.	
Волейбол (6 часов)				
22	Техника безопасности	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
23	Техника	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	

	передачи сверху		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
24	Техника передачи сверху	1	Передачи мяча двумя руками сверху вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
25	Техника передачи сверху и снизу	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
26	Учебная игра	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
27	Учебная игра	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	
Лёгкая атлетика (7 часов)				
28	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 60 - 80 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
29	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 60 - 80 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
30	Легкая атлетика	1	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
31	Легкая атлетика	1	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
32	Легкая атлетика	1	О.Р.У. Спец. беговые упр. Бег 20 мин. Подтягивание.	
33	Легкая атлетика	1	О.Р.У. Спец. беговые упр. Бег 20 мин. Подтягивание.	
34	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура 6 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.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 А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011 год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).