

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хромцовская основная школа Фурмановского района

Согласовано
Председатель Управляющего совета
Н.В. Дорогова
Протокол № 8 от 31.08.2021г.

Утверждаю
Директор школы
Е.В. Эренбах
Приказ № 99 от 31.08.2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

срок реализации 2 года (6-7 классы)

Составитель: Марков К.О.
учитель физической культуры

2021 год

Рабочая программа разработана в соответствии:

-в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 в действующей редакции;

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 в действующей редакции;

-Образовательная программа основного общего образования МОУ Хромцовской ОШ;

-Устав МОУ Хромцовской ОШ.

-на основе авторской программы по физической культуре В.И.Лях. (2016 г.).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

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

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.
- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека достижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

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

- представлять двигательные действия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Наблюдение за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Прыжки в длину с 7-9 шагов. Прыжок в длину: способ «Согнув ноги». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность.

Высокий старт. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег. Кроссовый бег.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения. Висы. Подъем с переворотом в упор. Прыжки ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Работа с набивными мячами. Кувырок вперед.

Спортивные игры.

Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Стойка и передвижения игрока. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Баскетбол. Введение приемов ведения, передачи, броска. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Футбол. Техника ведения мяча, удар по воротам. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Одновременный бесшажный ход. Работа рук в одновременных ходах, бесшажных ходах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Спуски, торможения. Поворот на месте в движении.

Передвижение на лыжах до 3,5 км

Форма организации внеурочной деятельности – секция.

На занятиях организуется коллективная и индивидуальная, самостоятельная формы работы.

3. Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Часов по программе	
		6 класс	7 класс
1	Способы двигательной активности	В процессе занятий	
2	Физическое совершенствование	34	34
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий	
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	34	34
2.2.1	Легкая атлетика	8	8
2.2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	8
2.2.3	Спортивные игры		
	футбол	2	2
	баскетбол	6	6
	волейбол	4	4
2.2.4	Лыжная подготовка	6	6
	<i>Итого:</i>	34	34