

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ровнопольская школа Волновахского муниципального округа» Донецкой
Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «29» 08.24 г. № 1

Руководитель ШМО

Бойко Н.П.Бойко

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Кубаренко О.С.Кубаренко

«29» 08 24 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Ровнопольская
школа Волновахского М.О.»

Корховая Т.Ю.Корховая

«29» 08 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «**Общая физическая подготовка**»

(наименование предмета)

основного общего образования

(уровни общего образования)

для 8-9 классов

(класс)

Рабочую программу составил(а):

Беседа Вадим Николаевич,

учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577).
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Соколовская СШ», утвержденной приказом №404 от 01.09. 2020г., и на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 5-7 классы. М.Просвещение,2014.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ На изучение курса «Общей физической подготовки» в 8 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34учебные недели)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты.

Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты.

Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Познавательные результаты. Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Регулятивные действия. Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Коммуникативные действия. Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Физическое совершенство

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса.

Легкая атлетика (10 часов).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных

процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (7 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (17 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов.

Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

№/п	Тема занятий
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 3x3.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.
14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.

16	Эстафеты с элементами гимнастики.
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 3х3.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 3х3.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 3х3.
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.
33	Прыжковые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

5 (пять) листов
цифрами прописью

Должность и.о. директора

Подпись М.И.И. Коркובה С.И.Ю.

« 29 » августа 20 24 г. М.П.

