

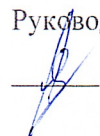
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская школа Волновахского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «27» 08.2024г. № 1

Руководитель ШМО

 Н.Л.Ярчук

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Е.В. Юдак

«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ

«Кировская школа

Волновахского м.о.»

 С.Э.Власова

«29» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры»

уровень реализации рабочей программы: базовый

для обучающихся 7,9 класса

Рабочую программу составил(а)

Шарапова В.А.

Учитель физической культуры

2024-2025г

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от « » 08.2024г.№ 1

Руководитель ШМО

_____ Н.Л.Ярчук

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Е.В. Юдак

« » 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ

«Кировская школа

Волновахского м.о.»

_____ С.Э.Власова

« » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры»

уровень реализации рабочей программы: базовый

для обучающихся 7,9 класса

Рабочую программу составил(а)

Шарапова В.А.

Учитель физической культуры

2024-2025г

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 9 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 7,9классы. - М.: Просвещение, 2014 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать правильную осанку; навыки здорового образа жизни; обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 9 класса с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому

образу жизни с детьми в возрасте от 14 до 15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 9 классе. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание предметного курса

9 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (5 часов).

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (29час).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Спортивные игры.

Волейбол. Передвижения; остановки; подачи и передачи мяча правой и левой рукой; приемы и набрасывания мяча, блокировка. Учебные игры в волейбол.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, учебная игра в футбол.

7класс. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

Физическая культура как область знаний.

1.История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

2.Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укрепление здоровья, развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной(физкультурной)деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды ,планирование занятий с разной функциональной направленностью).Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб)

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центрально нервной системы, дыхания и органов кровообращения, при близорукости).Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма ,развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине(мальчики),упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения .Упражнения в метании малого мяча. Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения .Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы в игре в футбол, борьба корэш, бадминтон, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Прикладная физическая подготовка :ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание ,ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности ,передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий ,включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Планируемые результаты освоения программы «Курс общей физической подготовки»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП 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 программы по ОФП 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 ОФП 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 ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала

знать и иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии; - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник самонаблюдения; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения четыре раза в год. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование.

Активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Формой контроля являются контрольные упражнения.

Для 7,9 класса

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05

2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг(см)	545	445	385
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	5	5	
2.	Двигательные действия и навыки	29		29

	Итого	34	5	29
--	-------	----	---	----

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1		Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Изучение строения организма и его функций.
4	Закаливание организма	1	1		Различные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1		Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
6	Легкоатлетические упражнения.	9		9	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Спортивные игры и эстафеты.	10	5	5	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
	Гимнастика.	4	4		Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	6	3	3	Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		34	17	17	

**7 класс Тематическое планирование с определением основных видов
внеурочной деятельности обучающихся**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Закрепление правил техники безопасности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	1		Оказание страховки и ПМП самими учащимися.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		Изучение строения организма и его функций.
4	Закаливание организма	1	1		Различные упражнения на закаливание организма.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	1		Закрепление терминологии основных упражнений и действий.
6	Легкоатлетические упражнения.	9		9	Разнообразные легкоатлетические упражнения.
7	Спортивные игры и эстафеты.	10	5	5	Игры и эстафеты с инвентарём и без.
	Гимнастика.	4	4		Разнообразные гимнастические упражнения.
9	Упражнения ЛФК.	6	3	3	Специальные упражнения ЛФК.
Итого:		34	17	17	

Список используемой литературы для составления программы

- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.

- 1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. - 167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.