

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                         | 2  |
| Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности..... | 5  |
| Содержание курса.....                                              | 8  |
| Тематическое планирование.....                                     | 10 |
| УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....     | 12 |

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 8 классов относится к спортивно-оздоровительному направлению и разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условиям её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей всех обучающихся.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, содержание курса, тематическое планирование и формы организации занятий и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные, и предметные результаты за период обучения.

В содержании курса представлены дидактические единицы, распределённые по разделам программы.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам за период обучения и характеристика деятельности, которые целесообразно использовать при изучении той или иной программной темы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно- нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными

умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Особенностью программы «ОФП» по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 8-х классов.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОЛИМП»**

*Целями изучения курса «Олимп» являются:*

- развитие двигательной активности обучающихся
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности
- развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематичных занятий физической культурой и спортом:
- адаптация в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявление социальной ответственности;
- работа над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивное сотрудничество с окружающими людьми;

*Основные задачи курса:*

Обучающие:

- Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- проводить рефлексию своей деятельности.

Развивающие:

- формирование универсальных учебных действий;

- расширение кругозора;
- обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

Воспитательные:

- способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
- воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- дать возможность учащимся проявить себя.

## **МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности. Особенно важна интеграция с учебными дисциплинами предметных областей Физическая культура «Общественные науки» (история, ОБЖ), «Естественные науки» (Биология, химия).

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию индивидуальных, физкультурно-спортивных и спортивно-оздоровительных потребностей обучающихся. Программа курса составлена из расчёта 34 учебных часа – по 1 часу в неделю и будет реализована в работе со школьниками 8 классов. Срок реализации программы – 1 год.

## **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 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 “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, 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.

### Тематическое планирование

| №/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 4х4.               |
| 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 5х5.                                                 |
| 19  | Эстафеты с элементами баскетбола.                                 |
| 20  | Учебная игра 5х5.                                                 |
| 21  | Ведение мяча с броском по кольцу.                                 |
| 22  | Игра в «Школу».                                                   |
| 23  | Передача мяча в парах в движении.                                 |
| 24  | Учебная игра 5х5.                                                 |
| 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.                               |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Методические материалы для ученика:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова.

### Методические материалы для учителя:

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова.
- Физическая культура. 1-11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.
- Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона / авт.-сост. М.И. Васильева и др.
- Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г., -189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
- Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
- Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
- Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
- Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
- Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
- Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

<https://myschool.edu.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://infourok.ru>

<https://uchi.ru>