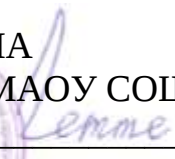
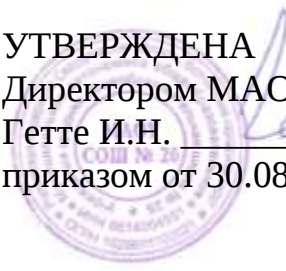


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 26

СОГЛАСОВАНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 26 от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ СОШ №26
Гетте И.Н. 
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»
6-9 классы

Составитель:

Дмитриев Дмитрий Олегович,
преподаватель-организатор ОБЖ.

2019 г.

г. Волчанск

Пояснительная записка.

Рабочая внеурочная программа «Общая физическая подготовка» разработана для 6-9 классов и реализуется на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);

Информационное письмо Министерства образования и науки РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования

Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;

План внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 26»;

Планируемые результаты программы

Реализация программы предусматривает достижение следующих результатов:

Ожидаемые результаты освоения обучающимися внеурочной программы «Общая физическая подготовка, 6-9 класс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
 - Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
 - Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
 - Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
 - Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории развития легкой атлетики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами в беге, прыжках и метаниях;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях Легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства в легкой атлетике.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Программа рассчитана на достижение воспитательных результатов второго уровня и должны выражаться в формировании позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: - развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Содержание курса

Программа секции предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, включая нормативы ГТО, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения;

основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в секции проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

Режим занятий.

Программа предусматривает 204 часа в год, 6 часов в неделю. Периодичность занятий – 3 раза в неделю.

В процессе занятий по программе обучающийся научится:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;
- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий разовьются основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность

ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Результативность работы секции определяется результатами ежегодного мониторинга физического развития обучающихся, школьные и районные соревнования, выполнение нормативов комплекса ГТО.

Тематическое планирование

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: 9 силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

2. Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

4. Гимнастика

Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках

5. Лыжи.

Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полувелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствий

6. Пулевая стрельба

Поза-изготовка для стрельбы «лежа» (для всех), поза-изготовка для стрельбы «с колена», поза-изготовка для стрельбы «стоя» стрельба по движущейся мишени, подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием.

7. Настольный теннис

Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей, эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 х 1, 1х2, 2 х 2. Изучение техники безопасности при выполнении игровых упражнений, основные правила настольного тенниса. Выполнение основные технические и тактические игровые приёмы

8. Коньки

Изучение правил поведения на занятиях по фигурному катанию в спортзале, на катке и в раздевалке в целях предупреждения травматизма; правила экипировки и шнуровки ботинок; позиции фигуриста; правила гигиены и режима питания фигуриста.

Уметь: правильно падать на лёду; принимать правильное положение тела при катании на коньках; овладеть специальными подводящими упражнениями в помещении без коньков и на коньках; овладеть азами фигурного катания (торможения, скольжение на одной, двух ногах вперед, назад, переход от скольжения вперед к скольжению назад, скольжение на ребрах, вращение на двух ногах, подскоки); выполнять простые связки из разученных элементов.

9. Футбол.

Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью

10. Баскетбол.

Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение

мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

11. Волейбол.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения 10 прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар

Учебно-тематический план.

(6 часов в неделю, 204 часа в год)

№ занятия	Наименование темы	всего	теорет.	пр. з.
1.	Значение физической культуры и спорта.	1	1	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-
	Лёгкая атлетика.	28	-	38
4.	Медленный бег	3		3
5.	Бег на короткие дистанции	4		4
6.	Эстафетный бег	4		4
7.	Кросс 500 метров	2		2
8.	Кросс 1000 метров	2		2
9.	Прыжки в длину с разбега	4		4
10.	Прыжки в высоту с разбега	3		3

11.	Метание гранаты в цель на дальность	4		4
12.	Контрольные испытания, соревнования	2		2
	Гимнастика.	25	-	25
13.	Строевые упражнения	1		1
14.	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	-	5
15.	Общеразвивающие упражнения с партнёром	3	-	3
16.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	7	-	7
17.	Акробатические упражнения	3	-	3
18.	Преодоление полосы препятствий	3	-	3
19.	Выполнение гимнастических упражнений	1	-	1
20.	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	Лыжи.	19		17
21.	Техника безопасности	2	2	-
22.	Сочетание лыжных ходов	6		6
23.	Основные элементы тактики лыжных гонок	8		8
24.	Лыжная гонка 3-5 км.	3		3
	Пулевая стрельба (пневматич. винтовка)	48		46
25.	Техника безопасности при стрельбе из П.В. из пневматической	2	2	
26.	Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием	2		2
27.	Изготовка для стрельбы из положения лежа.	6		6
28.	Стрельба из положения лежа	12		12
29.	Изготовка для стрельбы из положения стоя	10		10
30.	Стрельба из положения стоя	12		12
31.	Участие в соревнованиях	4		4
	Настольный теннис	10		10
32.	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	2		2

33.	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	2		2
34.	Контрудары	1		1
35.	Тактика парной игры	2		2
36.	Варианты тактики парной игры	2		2
37.	Контрольные соревнования	1		1

	Волейбол	22		22
38.	Перемещение из стойки	1		1
39.	Передача мяча сверху двумя руками	2		2
40.	Приём мяча снизу двумя руками	2		2
41.	Отбивание мяча в прыжке	2		2
42.	Нижняя прямая подача	2		2
43.	Нападающий удар	3		3
44.	Тактические действия в нападении	3		3
45.	Тактические действия в защите	2		2
46.	Учебные игры	3		3
47.	Контрольные игры. Судейская практика	2		2
	Коньки	18		20
48.	Подвижные игры	4		5
49.	Эстафеты на льду	4		4
50.	Хоккей	4		4
51.	Бег на коньках	4		5
52.	Контрольные испытания	2		2
	Футбол (юноши)	18		18
53.	Удары на точность, силу, дальность	1		1
54.	Остановки мяча	1		1
55.	Ведение мяча. Финты	2		2
56.	Отбор мяча	2		2

57.	Расстановка игроков	2		2
58.	Тактика игры в нападении. Судейская практика	2		2
59.	Групповые и командные действия	2		2
60.	Тактика игры в защите. Судейская практика	2		2
61.	Групповые и командные действия	2		2
62.	Соревнования с командами других кружков	2		2
	Баскетбол	12		12
63.	Правила игры	1		2
64.	Передвижения	1		3
65.	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1		3
66.	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	1		3
67.	Ведение мяча	1		2
68.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1		3
69.	Штрафной бросок. Инструкторская практика	1		2
70.	Перехват, вырывание, забивание мяча	1		3
71.	Целесообразное использование технических приёмов	1		5
72.	Участие в соревнованиях	2		4
73.	Инструкторская и судейская практика	1		1
	Итого	204	7	197

Способы и формы работы с обучающимися: групповые практические (197 часов): игры и соревнования; теоретические занятия (7 часа): беседы, тесты.

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012);

2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.)