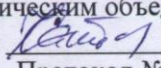


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Голубоченская средняя школа № 20»

Рассмотрена и согласована
методическим объединением
руководитель МО  /Саитханова М.М./
Протокол № 1
от 29 августа 2019 г.

СЕРТИФИЦИРОВАН
Директор МКОУ «Голубоченская СШ № 20»

/А.В. Перевизенцев/
Приказ № 46/2 от 30 августа 2019 г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1
от 29 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Общая физическая подготовка»

для 9 класса

основного общего образования

общеобразовательный уровень

Учитель: Перевизенцев Алексей Николаевич

Квалификационная категория: первая

2019 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности является приложением к основной образовательной программе основного общего образования и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08 апреля 2015 года № 1/15);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г. регистрационный № 19644);
4. Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
7. Устав МКОУ «Голубоченская СШ № 20»;
8. Учебный план на текущий учебный год.
9. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010 г.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

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

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.

Группа ОПФ.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Общая характеристика внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка (далее – ОПФ) – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель (законный представитель) хотел бы приобщить к спорту, ОПФ является фундаментом.

ОПФ – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОПФ – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Заниматься внеурочной деятельностью может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о 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, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий внеурочной деятельности используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации рабочей программы внеурочной деятельности соединяются учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом (учителем) на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их можно проводить систематически с приглашением родителей (законных представителей). Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения занятий.

Место внеурочной деятельности в учебном плане

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 45 минут; общее количество часов: 34 часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Методы:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение упражнений).

Формы организации образовательного процесса:

- занятие-освоение нового материала;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие;
- итоговое занятие.

Форма входного, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- тестовые задания;
- спортивные соревнования;
- теоретические тесты по разделам программы, сдача нормативов

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностные результаты

- формирование устойчивой гражданской позиции, чувства гордости и патриотизма, готовности защищать свою Родину;

- формирование в процессе занятий моральных и волевых качеств, привитие навыков культурного поведения;

- Метапредметные результаты

-формирование здоровьесберегающих понятий, как важнейшего элемента в сохранении и укреплении здоровья учащихся;

-умение анализировать нестандартные сложившиеся ситуации для их решения, уметь получать обратную связь от учащихся.

Предметные результаты

Знать:

-предметные знания в сфере социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

- применять в новых условиях методы и приёмы укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, активизация работы организма.

-применять полученные знания и приобретённый опыт, занимаясь общей физической подготовкой.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1	Введение в программу	1	1	-	
2	Образовательные беседы	2	2	-	входной контроль
3	Футбол	6	1	5	текущий контроль
4	Баскетбол	4	1	3	текущий контроль
5	Подвижные игры	4	-	4	текущий контроль
6	Гимнастика	4	1	3	текущий контроль
7	Легкая атлетика	12	1	11	промежуточная аттестация
8	Итоговое занятие	1	-	1	
9	Всего часов:	34	7	27	

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Основное содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Футбол.

Правила игры в футбол.

Передвижение игрока. Удары носком, внутренней стороной стопы. Упражнения в парах. Учебная игра.

Прямой удар. Упражнения в парах. Учебная игра.

Удары после остановки, ведение. Упражнения в парах. Учебная игра.

Удары мяча головой.

Упражнения в парах. Учебная игра.

Баскетбол.

Знакомство с игровым видом спорта – баскетбол. Правила игры, техника безопасности. Стойки, передвижения в стойках, передачи мяча на месте.

Передача мяча в движении, со сменой мест

Эстафеты с элементами баскетбола.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Подвижные игры.

Значение подвижных игр в жизни детей. Игры с бегом, прыжками. Упражнения с мячами в парах.

Игры с предметами. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры с мячами. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол по упрощенным правилам. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Гимнастика.

Виды гимнастики. Правила. Презентация. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку.

Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой, через предметы, скамейку.

Построение, перестроение. Лазанье и перелазанье.

Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика.

Виды легкой атлетики. Значение легкой атлетики в спорте.

Ходьба. Высокий и низкий старт.

Финиширование

Челночный бег 3 по 10 метров.

Бег с преодолением препятствий.

Бег на 60-100 метров.

Прыжки, в длину, с места, в высоту, через препятствия.

Прыжки через скакалку. Упражнения с изученными элементами

Многоскоки

Метание. Метание набивного мяча, метание в цель, на дальность

Упражнения на развитие силы

Круговая тренировка