



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Бирючевская основная школа

Согласовано
заместитель директора по УВР
Захарычева Т.М.
«30» августа 2023 года

Утверждаю
Директор школы
А. Старостина
«30» августа 2023 года

Приложение № 1-0 от «30» августа 2023 года

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
основного общего образования

5-9 классы

Руководитель Шпет С.В.

2023 -2024 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования ;
- Программы по физической культуре для начальной и основной школы. (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, авт.сост. В.И. Ляха, А.А.Зданевича. 2016)
- Основной образовательной программы *начального и основного общего образования* МОУ Бирючевской ОШ.

Цели:

-укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся,
-воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

-формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, посредством спортивных игр.

Задачи:

-пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
-популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
-обучение технике и тактике спортивных игр;
-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
-формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
-воспитание моральных и волевых качеств.

Место предмета. Для реализации программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 5-6 классах отводится 1 час в неделю, в 7 -8-9 классах - 1 час в неделю.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

Содержание программы «Основы физической подготовки» в 5-6 классах.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Содержание программы «Спортивные игры» в 7-8-9 классах.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). 2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

3. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Формы и виды внеурочной деятельности:

- Игра
- Соревнование
- Экскурсия
- Игровая деятельность

Тематический план внеурочной деятельности «Спортивные игры» 5-6 классы

№	Тема	Кол-во часов	По плану	Фактически
Баскетбол		12		
1	Стойки и перемещения баскетболиста	2		
2	Остановки:			
	«Прыжком»	1		
	«В два шага»	1		
3	Передачи мяча	1		
4	Ловля мяча	1		
5	Ведение мяча	1		
6	Броски в кольцо	1		
7	Подвижные игры	4		

Волейбол		11		
1	Перемещения	2		
2	Передача	2		
4	Нижняя прямая подача с середины площадки	3		
5	Прием мяча	2		
6	Подвижные игры и эстафеты	2		
		Футбол 12		
1	Стойки и перемещения	3		
2	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	2		
3	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	2		
4	Передачи мяча	3		
5	Подвижные игры	2		
Итого		34		

7-8-9 классы

№	Тема	Кол-во часов	По плану	Фактически
Баскетбол		13		
1	Стойки и перемещения	1		
2	Остановки баскетболиста	1		
3	Передачи мяча	1		
4	Ловля мяча	1		
5	Ведение мяча	1		
6	Броски в кольцо	2		
7	Игра в защите	2		
8	Игра в нападении			

		2		
9	Участие в соревнованиях	2		
Волейбол		12		
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2		
2	Прямой нападающий удар	2		
3	Совершенствование верхней прямой подачи	2		
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите	2		
5	Двусторонняя учебная игра	2		
6	Одиночное блокирование	1		
7	Страховка при блокировании	1		
	Футбол	10		
1		2		

	Удар по мячу			
2	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.	2		
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	4		
4	Участие в соревнованиях	2		
		34		

