

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Общая физическая подготовка»

в рамках ФГОС для 8 классов

1 час в неделю/ 34 часа в год
на 2020-2021 учебный год

Составитель программы:
Фуражкин Андрей Юрьевич
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать **в команде**: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать и обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **средней школы** научатся и имеют возможность научиться следующим уровням развития физической культуры:

- особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны научиться и имеют возможность научиться следующего уровня развития физической культуры:

- физиологическим и психологическим основам обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития .

- возможностям формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилам использования спортивного инвентаря и оборудования, принципам создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правилам личной гигиены, профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны научиться:

- характеризовать:

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Модули программы в средней школе (8 класс)

I. Подвижные спортивные игры.

Спортивные игры в средней школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик средних классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

II. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал средней школы входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

III. Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании средних школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность.

IV. Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроением овладеть основами передвижения, спусками, торможения, прохождения дистанции на выносливость.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п(№ уроков)	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Планы	Дата
1 четверть					
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1		
2.(2-3)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Беговые упр . Бег 6 мин.	2		
3.(4)	Легкая атлетика	Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Составление плана и подбор подводящих упражнений	1		
4.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у) Стойка игрока.	1		
5.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	1		
6.(7)	Волейбол	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	1		
7.(8)	Волейбол	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
8.(9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу.	1		

		Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.			
9.(10)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д);	1		
10.(11)	Гимнастика с элементами акробатики	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
11.(12)	Гимнастика с элементами акробатики	Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1		
12.(13)	Гимнастика с элементами акробатики	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
13.(14)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1		
14.(15)	Баскетбол	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
15.(16)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		
16.(17)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.	1		
17.(18-19)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
18.(20-21)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
19.(22)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от	1		

		плеча. Поднимание туловища.			
20.(23-24)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2		
21.(25-26)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	2		
22.(27-28)	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов	2		
23.(29-30)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2		
24.(31-32)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырываниеи выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2		
25.(33-34)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
26(35)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1		
27.(36)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1		
27.(37)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1		