


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Степное Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УВР
 М.О.Ахмедова
от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ «СОШ
п.Степное Калининского
района Саратовской области»
 В.С. Сахно
Приказ №104 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»** для обучающихся 9 класса на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воробьёв Владислав Валерьевич
учитель физической культуры

п.Степное
2023 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы 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 программы

Легкая атлетика .

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 “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, 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) .

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 .

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.

Поурочное планирование занятий в кружке «Общей физической подготовке» с учащимися 9 класса.

№ п/п	Тема занятия	ИКТ Проектная деятельность	Примечание	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие.			6 Сен(Ср)	

	Низкие старты.				
2.	Прыжковые упражнения.			13 Сен(Ср)	
3.	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	Презентация		20 Сен(Ср)	
4.	Метание мяча на дальность.	Видеоролик		27 Сен(Ср)	
5.	Прыжковые упражнения.			4 Окт(Ср)	
6.	Ловля и передача мяча на месте.			11 Окт(Ср)	
7.	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	Презентация		18 Окт(Ср)	
8.	Передача мяча в парах в движении.			25 Окт(Ср)	
9.	Учебная игра.			8 Ноя(Ср)	
10.	Кувырки назад.	Видеоролик		15 Ноя(Ср)	
11.	Кувырки вперед и назад слитно.			22 Ноя(Ср)	
12.	Упражнения на гибкость.	Презентация		29 Ноя(Ср)	
13.	Упражнения на перекладине.			6 Дек(Ср)	
14.	Упражнения со скакалкой.	Видеоролик		13 Дек(Ср)	
15.	Гимнастическая полоса препятствий.			20 Дек(Ср)	
16.	Эстафеты с элементами гимнастики.	Презентация		27 Дек(Ср)	
17.	Передача мяча в движении.			10 Янв(Ср)	
18.	Учебная игра 5х5.	Видеоролик		17 Янв(Ср)	
19.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Презентация		24 Янв(Ср)	
20.	Учебная игра 5х5.			31 Янв(Ср)	

21.	Ведение мяча с броском по кольцу.			7 Фев(Ср)	
22.	Игра в «Школу».	Презентация		14 Фев(Ср)	
23.	Передача мяча в парах в движении			21 Фев(Ср)	
24.	Учебная игра 5х5.	Видеоролик		28 Фев(Ср)	
25.	Бросок по кольцу с бокового разбега.			6 Мар(Ср)	
26.	Учебная игра смешанными командами	Презентация		13 Мар(Ср)	
27.	Нижняя подача мяча через сетку.			20 Мар(Ср)	
28.	Игра в «Футбол».			3 Апр(Ср)	
29.	Игра в «Баскетбол».			10 Апр(Ср)	
30.	Прыжки в длину с места.	Презентация		17 Апр(Ср)	
31.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».			24 Апр(Ср)	
32.	Беговые упражнения.			8 Май(Ср)	
33.	Прыжковые упражнения.	Видеоролик		15 Май(Ср)	
34.	Кроссовая подготовка.	Презентация		22 Май(Ср)	

Лист корректировки занятий в кружке «Общей физической подготовке» с учащимися 9 класса.

№ урока	Тема урока	Причина корректировки	Способ корректировки

