

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

**Управление образования администрации Красноармейского
муниципального района**

МБОУ «СОШ №2 г. Красноармейска»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол №1
от «25» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
Тополова Е.А.
«25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «СОШ №2
г. Красноармейска»

Левин А.Л.
ПРИКАЗ №383-ОД
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Название ОП (Общая физическая подготовка)

Направление физкультурно-оздоровительная

Класс 5-7, 8-11

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общезащитная подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общезащитная подготовка» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-7, 8-11 классов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувств неловкости.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как область знаний . Влияние упражнений на различные системы организма.	1	1	-	www.edu.ru www.school.edu.ru http://uchi.ru
2.	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фаза прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола	7	-	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Гимнастика с элементами акробатики Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	2	-	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двужажных ходов. Учить координации работы рук и при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	5	-	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Спортивные игры - Баскетбол - Мини-лапта - Волейбол Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание постановки, повороты. Обучение броскам полевому ведению.	19	-	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Всего:		34	1	33	

Планируемые результаты 5-7 классы.

Личностные результаты:

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека; устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметный результат:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Планируемые результаты 8-11 классы.

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям с спортивными соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, способность её длительно сохранять при разных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать

им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение анализировать объективно

оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

