

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
8 класс

Составитель: Сайфуллин В.Х.  
учитель физической культуры

Аязгулова  
2023 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

### Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
  - расширение двигательного опыта,
  - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

## **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения

### ***Коммуникативные УУД:***

- *владение культурой речи, ведение диалога* в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;

- *владение умением вести дискуссию*, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- *владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

### ***Регулятивные УУД:***

- *формирование умения планировать режим дня*, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду*, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- *владение умением формулировать цель и задачи* индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- *рациональное планирование учебной деятельности*, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- *составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

- *работая по плану, сверять свои действия с целью* и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и *корректировать план*).

### ***Познавательные УУД:***

- *владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;*

*владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;*

– *извлекать информацию, представленную в разных формах;*

– *устанавливать причинно-следственные связи;*

– *строить рассуждения;*

- *понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*

- *понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.*

### **Предметные результаты:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Формы организации и виды деятельности**

**Формы и методы проведения занятий:** групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; занятия оздоровительной направленности; праздники; эстафеты, домашние задания.

#### **Методы обучения:**

информационно-познавательные - беседы, показ;  
творческие - развивающие игры;  
методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Виды деятельности:** взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Режим занятий:** объем внеурочной деятельности рассчитан на один год 35 учебных часов, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Формы представления результатов (промежуточная аттестация):** эстафеты, командные соревнования.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов**

##### ***Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.***

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

##### ***Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Работа сердечно - сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

##### ***Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.***

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит.

Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### **Тема 1.4 История Олимпийских игр**

#### **Тема 1.5 Современные олимпийские игры.**

### **Раздел 2. Физическая подготовка –15 часов**

#### **Тема 2.1 Общая физическая подготовка.**

##### **Упражнения для развития выносливости:**

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

##### **Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:**

Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

##### **Упражнения для развития скоростных способностей:**

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

##### **Упражнения для развития гибкости:**

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

##### **Упражнения на развитие силовой выносливости:**

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

### **Раздел 3. Техническая подготовка –12 часов.**

#### **Тема 3.1 Техника спринтерского бега.**

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

#### **Тема 3.2 Кроссовая подготовка**

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

#### **Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)**

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

#### **Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.**

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

### **Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.**

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); **подтягивание на высокой перекладине** различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

### **Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол, футбол)**

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка – 3 часа.**

### **Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.**

Бег 60м, 100м на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

### **Тема 4.2 Соревновательная деятельность.**

Соревнования в беге на короткие и длинные дистанции;

Эстафеты

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы уроков</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Факт</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов</b>			
1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России. Эстафеты с быстрым изменением характера.	1	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	
3	Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.	1	
4	История Олимпийских игр. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	1	
5	Современные олимпийские игры. Кроссовая подготовка.	1	
<b>Раздел 2. Физическая подготовка –15 часов</b>			
6.	Развитие выносливости .Упражнения для брюшного	1	

	пресса.		
7.	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки.	1	
8.	Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость		
9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Беговые упражнения с ускорениями.	1	
10.	Развитие быстроты Прыжки со скакалками.	1	
11.	Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка».	1	
12.	Старты: низкий и высокий, стартовый разгон. Кросс по пересеченной местности.	1	
13.	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча.	1	
14.	Прыжки и бег с изменением направления. Развитие быстроты	1	
15.	Основы техники выполнения подачи мяча.	1	
16.	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок		
17.	Техника выполнения штрафного броска		
18.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо		
19.	Подвижные игры с б\б мячом.		
20.	Эстафеты		
<b>Раздел 3. Техническая подготовка –12 часов.</b>			
21.	Инструктаж ТБ. «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». Скоростная выносливость.	1	
22.	Пробегание отрезков 5х60м, 5х100м.	1	
23.	Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км.	1	
24.	Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения.	1	
25.	Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках).	1	
26.	Гимнастические элементы («колесо», перекувырки).	1	
27.	Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат).	1	
28.	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов.	1	
29.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
30.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка.	1	
31.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной.		



	Обводка фишек. Удары по воротам.		
32.	Игровая подготовка. Различные комбинации по футболу		
<b>Раздел 4. Тактическая подготовка – 2 часа.</b>			
33.	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	1	
34.	Промежуточная аттестация. Эстафеты. (командные соревнования)	1	