

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
9 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 гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

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

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Факт
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов			
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	
Раздел 2. Физическая подготовка –15 часов			
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		
Раздел 3. Техническая подготовка –12 часов.			
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		
Раздел 4. Тактическая подготовка – 2 часа.			
33.	Правила соревнования, их организация и проведение. Круговая тренировка.	1	
34.	Промежуточная аттестация. Эстафеты. (командные соревнования)	1	