

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Управление образования администрации Солнцевского района Курской области**

**МКОУ «Субботинская СОШ» Солнцевского района Курской области**

РАССМОТРЕНО

Председатель

педагогического совета

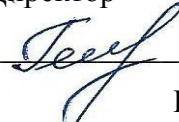


Субботина Л.В.

Приказ №1 от «31» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Голикова Ю.С.

Приказ № 1-60 от «31» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка», 8 класс**

**село Субботино 2023**

### **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577).

- На основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 5-8 классы. М. Просвещение, 2014.

- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

На изучение курса «Общей физической подготовки» в 8 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели)

### **Планируемые результаты освоения курса 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 учебного курса.

### Легкая атлетика (10 часов).

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) (7 часов).

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 (17 часов).

**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.

№/п	Тема занятий
1	Вводное занятие. Низкие старты.
2	Прыжковые упражнения.
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность.
5	Прыжковые упражнения.
6	Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении.
9	Учебная игра.
10	Кувырки назад.
11	Кувырки вперед и назад слитно.
12	Упражнения на гибкость.
13	Упражнения на перекладине.
14	Упражнения со скакалкой.
15	Гимнастическая полоса препятствий.
16	Эстафеты с элементами гимнастики.
17	Передача мяча в движении.
18	Учебная игра 5х5.
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу.
22	Игра в «Школу».
23	Передача мяча в парах в движении.
24	Учебная игра 5х5.
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.
26	Учебная игра смешанными командами
27	Нижняя подача мяча через сетку.
28	Игра в «Футбол».
29	Игра в «Баскетбол».
30	Прыжки в длину с места.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
32	Беговые упражнения.
33	Прыжковые упражнения.
34	Кроссовая подготовка.

## Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

### Календарно – тематическое планирование по курсу «Общей физической подготовке» для 8 класса на 2023-2024 учебный год

№/п	Тема занятий	Дата проведения занятий
1	Вводное занятие. Низкие старты.	
2	Прыжковые упражнения.	
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	
4	Метание мяча на дальность.	
5	Прыжковые упражнения. ОРУ.	
6	Ловля и передача мяча на месте.	
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	
8	Передача мяча в парах в движении.	
9	Учебная игра.	
10	Кувьрки назад.	
11	Кувьрки вперед и назад слитно.	
12	Упражнения на гибкость.	
13	Упражнения на перекладине.	
14	Упражнения со скакалкой.	
15	Гимнастическая полоса препятствий.	
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	
17	Передача мяча в движении.	
18	Учебная игра 5х5.	
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	

20	Учебная игра.	
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	
22	Игра в «Школу».	
23	Передача мяча в парах в движении.	
24	Учебная тренировочная игра.	
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	
26	Учебная игра смешанными командами.	
27	Нижняя подача мяча через сетку.	
28	Игра в «Футбол».	
29	Игра в «Баскетбол».	
30	Прыжки в длину с места.	
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	
32	Беговые упражнения.	
33	Прыжковые упражнения.	
34	Кроссовая подготовка.	

