

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с.Усть-Лыжа
«Подув тӧдӧмлунъяс сетан общеобразовательной школы»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 27.08. 2021 г.№1

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБОУ
«ООШ» с. Усть-Лыжа
от 27.08.2021 г. № 235

**Программа курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»**

Направление программы:
Спортивно-оздоровительное
Возраст учащихся: 14 лет, 8 класс
Срок реализации: 1 год.
Составитель: Хозяинова Н.С.,
учитель физической культуры

с.Усть-Лыжа
2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по «Основы физической подготовке» для учащихся 8 составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов», В.И. Лях 2011г. и 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;

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

На изучение курса «Основы физической подготовки» в 8 классе отводится 34 часа в год (1 ч в неделю)

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

Задачи:

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

- в группе решаются следующие обучающие задачи:
обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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 и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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 высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Легкая атлетика (14 часов) Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

Гимнастика с основами акробатики. (7 часов) Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

- 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры. (12 часов) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Формы организаций занятий:

- индивидуальная работа;
- игра;
- работа в группах;
- соревнование, эстафеты
- работа в парах сменного состава.

Виды деятельности:

- игровая;
- спортивно-оздоровительная.

4. Тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе.	1
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	1
3	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	1
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	1
5	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Подвижная игра, Пятнашки»	1
6	Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.	1
7	Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. с мячом. Эстафета с мячами	1
8	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1
9	Работа на тренажёрах. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	1
10	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	1
11	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1
12	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	1
13	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Длинные кувырки вперёд. Мост из положения стоя. Размахивание в упоре - соскок. Упр. На перекладине.	1
14	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове.	1
15	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь».	1
16	Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь». Лазание по канату.	1
17	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1
18	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1
19	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1

20	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру.	1
21	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра.	1
22	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1
23	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра.	1
24	Учебная игра по волейболу. Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом.	1
25	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
26	Инструктаж по ТБ. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10м. Упр. для развития выносливости и прыгучести.	1
27	Бег 1500-2000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости.	1
28	Упр. Для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1
29	Упр. для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1
30	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе.	1
31	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	1
32	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	1
33	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	1
34	Подведение итогов за год. Праздник здоровья	1