

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Основная общеобразовательная школа имени генерал-полковника М.И.Потапова",
д. Рыляки Юхновского района Калужской области**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1 от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №142
от «02» сентября 2024 г.
Директор школы _____
Гусева Л.А.

Программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-8 классов

Направление:
физкультурное

Автор-составитель программы:
Черняев Юрий Александрович,
учитель МКОУ «Основная
общеобразовательная школа», д.
Рыляки Юхновского района
Калужской области

Рыляки, 2024

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования. Сборника рабочих программ 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций авторской программы А.П. Матвеева, которая обеспечена учебником (Физическая культура учебник для 5 класса А. П. Матвеев).

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движений и передвижений;
- хорошего телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культуры движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умения достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- овладевать способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Обучающиеся получают возможность научиться:

- умению вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные УУД:

обучающиеся научатся:

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- способности видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- способности оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять требования техники безопасности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять упражнения в беге на короткие, средние дистанции, эстафетный бег, прыжки (в длину и высоту), в метании;

- выполнять передвижения на лыжах скользящим шагом, спуски и торможения с пологого склона, подъёмы, повороты;

- выполнять элементы спортивных игр в футболе, волейболе, баскетболе (ведение, передачи, броски и прием мяча).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление общей культуры;

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;

- понимать цель Олимпийского движения древности и возрождения Олимпийских игр;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой;
- характеризовать физическую подготовку, её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств;
- подбирать упражнения и составлять комплексы для утренней зарядки, физкультурминутки.

Содержание учебного предмета

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Баскетбол. (17 ч) Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. (17 ч) Стойка волейболиста; передвижения в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико - тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Волейбол	17 ч
2.	Баскетбол	17 ч
3.	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Тема	Кол- во часов всего	Даты	
			План	Факт
Волейбол (17ч)				
1	Инструктаж по тех. ОФП. Вводное занятие.	1		
2	Стойки и перемещения игрока.	1		
3	Скоростно - силовые упражнения.	1		
4	Технико – тактические приемы игрока.	1		
5	Виды подач. Техника выполнения. Отработка.	1		
6	Техника выполнения передачи сверху.	1		
7	Техника выполнения нижней передачи.	1		
8	Специально беговые упражнения. ОФП.	1		
9	Совершенствование передачи сверху.	1		
10	Совершенствование передачи снизу.	1		
11	Разновидности подач. Отработка. Игра в волейбол.	1		
12	Двусторонняя игра в волейбол.	1		
13	Передача мяча сверху в парах.	1		
14	ОФП. Игра в волейбол	1		

15	Двусторонняя игра в волейбол.	1		
16	ОФП. Нижняя подача мяча.	1		
17	Боковая подача мяча. Игра в волейбол.	1		
Баскетбол (12 ч)				
18	Инструктаж по т/б по спорт. играм. Правила игры. ОФП.	1		
19	Броски мяча в парах. На месте и в движении	1		
20	Стойки и перемещения игрока.	1		
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
22	ОФП. Играв в баскетбол.	1		
23	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
24	Броски в кольцо с разных точек.	1		
25	Броски в кольцо в движении.	1		
26	Тактико – технические действия игрока во время игры.	1		
27	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
28	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
30	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
31	Тактико – технические действия игрока.	1		
32	Стойки и перемещения игрока.	1		
33	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
34	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2014г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2014год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 8 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2014г;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014).