

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

для обучающихся основного общего образования

разработана учителем физической культуры Хавлиным А.В.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности **Личностные универсальные учебные действия:**

- Положительное отношение к занятиям, чувство необходимости учения, т.е. в ситуации необязательного посещения занятий ребенок продолжает стремиться к занятиям.
- Проявление особого интереса к новому, собственно военно-патриотическому содержанию занятий;
- Формирование Я – концепции,
- Формирование адекватной самооценки;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;
- формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий.

- Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение контролировать свою деятельность по результату; - преодоление импульсивности и непроизвольности; - умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- умение слушать собеседника и педагога;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; - умение работать в группе.

- Познавательные универсальные учебные действия:

- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем поискового характера;
- умение поставить перед собой цель и достичь ее.

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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

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

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
Лёгкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	Практическое занятие	Развитие быстроты, выносливости, ловкости.
Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	Практическое занятие	Развитие скоростных способностей, специальной выносливости.
Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	Практическое занятие	Развитие скоростносиловых качеств, координации движения.
Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	Практическое занятие	Развитие скоростносиловых качеств, координации и точности движения.
Баскетбол. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	Практическое занятие	Развитие координации движения, выносливости.
Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	Практическое занятие	Развитие координации движения, выносливости.
Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	Практическое занятие	Развитие координации движения, выносливости.

Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	Практическое занятие	Развитие координации движения, выносливости, ловкости.
Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо.	Практическое занятие	Отработка штрафного броска, развитие ловкости.
Взаимодействие двух игроков.	Практическое занятие	Обучение тактики игры.
Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Практическое занятие	Обучение тактики игры.
Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Практическое занятие	Обучение тактики игры.
Гимнастика. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.
Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.
Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке.	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.
Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.
Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Практическое занятие	Развитие гибкости, координации движения, развитие силовых способностей.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану.
1.	Лёгкая атлетика. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.	1	06.09
2.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 60 м. Бег до 5 мин.	1	13.09
3.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей.	1	20.09
4.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	27.09
5.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через скакалку.	1	04.10
6.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.	1	11.10
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	18.10
8.	Баскетбол. Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча.	1	25.10
9.	Передача в парах, по кругу в шеренге. Броски мяча в кольцо.	1	08.11
10.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу.	1	15.11
11.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи в парах.	1	22.11
12.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	1	29.11
13.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди.	1	06.12
14.	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой.	1	13.12
15.	Тактика свободного нападения. Броски мяча в кольцо.	1	20.12
16.	Тактика защиты. Броски мяча в кольцо.	1	27.12
17.	Взаимодействие двух игроков.	1	10.01
18.	Групповые тактические действия.	1	17.01
19.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	24.01
20.	Позиционное нападение с пассивной защитой, без изменения позиции игроков.	1	31.01
21.	Игра в баскетбол.	1	07.02
22.	Игра в стритбол.	1	14.02
23.	Гимнастика. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через	1	21.02

	предметы.		
24.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	28.02
25.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	07.03
26.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	14.03
27.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке.	1	21.03
28.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	04.04
29.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	11.04
30.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	18.04
31.	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация.	1	25.04
32.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	02.05
33.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	16.05
34.	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	23.05
	итого	34	