

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени В.Г.Сизова»
г.Мончегорск Мурманской области

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП ООО
МБОУ «Лицей имени В.Г. Сизова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень образования: основное общее образование 5-9 класс

Обсуждена и согласована
На МО учителей физической культуры
Протокол № 4 от 30.04.2019

г. Мончегорск
2019

Аннотация

Название курса	«Общая физическая подготовка»
Уровень	базовый
Стандарт	ФГОС ООО
Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Лицей имени В.Г.Сизова»	Рабочая программа «Общая физическая подготовка» разработана для обучающихся 5-9 классов (5 учебно-тренировочных групп - по 15 человек). Срок реализации программы – 5 лет
Количество часов	340 (по 68 часов в год в 5-9 классах, по 2 часа в неделю в каждой учебно-тренировочной группе)
Цель курса	Содействовать формированию двигательной активности обучающихся.
УМК	Учебник под редакцией В.И. Ляха. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013. – 256 с. Учебник под редакцией В.И. Ляха. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013. – 256 с.

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

№ п/п.	Тема	Кол-во часов		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		5-6 классы	7-9 классы	
1.	Теоретические сведения	В процессе занятий	В процессе занятий	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, их цель, задачи, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа). Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

				Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).
2.	Легкая атлетика	5 – 18 6 – 18	7 – 14 8 – 14 9 – 14	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. <i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.
3.	Футбол	5 – 18 6 – 18	7 - 7 8 – 14 9 – 14	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью.
4.	Баскетбол	5 – 18 6 – 18	7 – 16 8 – 16	<i>Спортивные игры.</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе,

5.	Волейбол	5 – 0 6 – 0	9 – 16 7 – 14 8 – 14 9 – 14	волейболе, футболе, мини-футболе). Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
6.	Гимнастика	5 – 14 6 – 14	7 – 10 8 – 10 9 – 10	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений. Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со

				скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)
7.	Контрольные испытания (тесты)	В процессе занятий	В процессе занятий	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
8.	Соревнования	В течение года	В течение года	Участие в спортивных соревнованиях по разным видам спорта, экскурсии в СКФКиС.
9.	Судейская практика	В процессе занятий	В процессе занятий	Участие в спортивных соревнованиях по разным видам спорта. Подготовка судей-организаторов.

Тематическое планирование и планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

Тематический план 5-6 классы

№ п/п.	Разделы	Кол-во часов	
		5 классы	6 классы
1.	Теоретические сведения	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Легкая атлетика	18	18
3.	Футбол	18	18
4.	Баскетбол	18	18
5.	Гимнастика	14	14
6.	Контрольные испытания (тесты)	В процессе занятий	В процессе занятий
7.	Соревнования	В течение года	В течение года
8.	Судейская практика	В процессе занятий	В процессе занятий
	ИТОГО:	68	68

7-9 классы

№ п/п.	Разделы	Кол-во часов		
		7 классы	8 классы	9 классы
1.	Теоретические сведения	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
2.	Легкая атлетика	14	14	14
3.	Футбол	14	14	14
4.	Баскетбол	16	16	16
5.	Волейбол	14	14	14
6.	Гимнастика	10	10	10
7.	Контрольные испытания	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий

	(тесты)			
8.	Соревнования	В течение года	В течение года	В течение года
9.	Судейская практика	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
	ИТОГО:	68	68	68

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.

В процессе изучения данного курса обучающийся достигнет следующих *личностных результатов*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствие их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем в области физической культуры и спорта;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером во время игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты проявляются в:

- понимании физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих, уважительном отношении к окружающим, проявлении культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;
- рациональном планировании учебной деятельности, поддержании оптимального уровня работоспособности, активного использования занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- восприятии спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявлении адекватных норм поведения;
- владении культурой речи, ведении диалога, внимании интереса и уважения к собеседнику;
- владении способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физического развития.

Планируемые результаты:

По окончании курса обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,

а также получают возможность научиться использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга, проявлять готовность к преодолению трудностей, мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, владеть способами взаимодействия в команде, в парах.

У обучающихся будут сформированы положительная мотивация к здоровому образу жизни, потребность в занятиях физической культурой и спортом. Занятия в спортивной секции помогут развивать следующие ценные качества личности: целеустремленность, дисциплинированность, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, настойчивость в преодолении трудностей. В процессе занятий развиваются кондиционные способности (силовые, скоростно-силовые, скоростные, выносливость, гибкость) и координационные способности (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий).

5 классы

тест	мальчики	девочки
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12
Прыжок в длину с места (см)	170	160
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	20	19
Наклоны туловища (раз)	8	10
Бег 1000м. (сек)	4.50	5.17

6 классы

тест	мальчики	девочки
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	24	14
Прыжок в длину с места (см)	180	170
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	24	22
Наклоны туловища (раз)	10	12
Бег 1000м. (сек)	4.30	4.50

7 классы

тест	мальчики	девочки
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	26	16
Прыжок в длину с места (см)	190	180
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	28	25
Наклоны туловища (раз)	12	14
Бег 1000м. (сек)	4.10	4.35

8-9 классы

тест	юноши	девушки
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	16
Прыжок в длину с места (см)	210	180
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	30	25
Подтягивания (раз)	12	20
Бег 30 м. (сек)	5.5	6.2
Челночный бег 3x10м (сек)	7.9	8.4
Бег 1000м – девушки (сек), 2000 – юноши (сек)	9.30	10.00