

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

для 5-9 класса

|  |
| --- |
| Составители:  учителя физической культуры Франк Максим Владимирович Васильев Валерий Иванович |
|  |

Барнаул, 2024 г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Изучение физической культуры в основной школе направленно на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные результаты**

**Универсальные учебные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений между. Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и

организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы

упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним

признакам утоления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

- терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

**Предметные результаты**

К концу обучения в 5-9 классах обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА**

       Предметные результаты освоения содержания образования в области физической     культуры:

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

* Об истории первых Олимпийских игр;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* О правилах использования закаливающих процедур;
* Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

* Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
* Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
* Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
* Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Количество часов** |
| **Теоретические сведения** | | |
| 1. | Краткий обзор о пользе занятий подвижными играми. Оборудование и инвентарь. | 0.5 |
| 2. | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм | 0.5 |
| 3. | Правила проведения спортивных игр. | 0.5 |
| 4. | Правила спортивных игр | в процессе обучения |
| 5. | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. | 0.5 |
| Итого: | | 2 |
| Практические занятия | | |
| 1. | Общая и специальная подготовка | в процессе обучения |
| 2. | спортивные игры | 13 |
| Итого: | | 17 |
| Всего часов: | | 17 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

изучения учебного курса направление: спортивно оздоровительное «спортивные игры»

5-9 класс, 1 ч/неделю

на 2024-2025 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| 1 | Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на занятиях по подвижным и спортивным играм. | 0.5 |
| 2 | Правила проведения спортивных игр. Правила общения во время подвижных и спортивных игр. | 0.5 |
| 3 | Спортивные игры с включением бега. | 2 |
| 4 | Спортивные игры с включением прыжков. | 2 |
| 5 | Спортивные игры с включением метаний мяча. | 2 |
| 6 | Спортивные игры для занятий в спортивном зале. | 1 |
| 7 | Учебная игра в волейбол. Правила игры. | 1 |
| 8 | Учебная игра в волейбол. Расстановка игроков на площадке. | 0.5 |
| 9 | Учебная игра в волейбол. Способы подачи мяча. | 0.5 |
| 10 | Подвижная игра «Пионербол». Способы ловли мяча. | 0.5 |
| 11 | Учебная игра в волейбол. Способы передачи мяча. | 0.5 |
| 12 | Учебная игра в волейбол. Игра на счет. | 1 |
| 14 | Учебная игра в баскетбол. Расстановка игроков на площадке. | 0.5 |
| 15 | Учебная игра в баскетбол. Расстановка игроков на площадке. | 0.5 |
| 16 | Спортивная игра в баскетбол. Броски мяча. Ведения мяча. | 0.5 |
| 17 | Спортивная игра в баскетбол. Способы ловли мяча. | 0.5 |
| 18 | Спортивная игра в баскетбол. Способы передачи мяча. | 0.5 |
| 19 | Спортивные игры для занятий на свежем воздухе. | 2 |
| 20 | Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на занятиях по подвижным и спортивным играм. | 0.5 |
| Всего |  | 17 |