

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1 Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

ПРИНЯТО

ГМО учителей физической культуры
Протокол №1 от ____ августа 2023 г.
Руководитель ГМО

(подпись)

(ФИО)

«СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
_____ М.Ю.Кожухова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ПЕРВЫЙ ШАГ К ГТО!

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Срок реализации: **1 год**

Классы: **7-9**

Составитель: **Ларин Николай Юрьевич, учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы ООО МАОУ «Гимназия №1».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель курса: совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Место курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 7-9-х классов; рассчитан на 1 часа в неделю/34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Форма организации	Содержание	Вид деятельности
Спортивная секция	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Высокий старт. Сочетание работы рук, ног,	Спортивно-оздоровительная

	<p>туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат. Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Работа попеременным ходом с палками. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км. Работа рук и ног коньковым ходом. Коньковый ход с палками по учебному кругу. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива. Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов.</p>	
--	---	--

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Дата
1	Вводное занятие. Т.Б. на занятиях по ГТО. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	спортивная 1С, 2С, 3С, 3С (по погоде).	1	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Высокий старт.	фронтальный, групповой, индивидуальный.	1	https://marathonec.ru/beg-1500-metrov/	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Спортивная фронтальный, групповой, индивидуальный.	1	https://mybegom.com/tehnika/long-distances/metodika-i-tehnika.html	

4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Спортивная фронтальный, групповой, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/21/konspekt-uroka-na-temu-krossovyu-beg-na-2000-metrovumk	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	Контрольный.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-legkaya-atletika-sdacha-normativov-beg-1000-m-podvizhnye-igry-5-klass-5137091.html	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	комбинированный.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/23/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-tehnike-bega-na-30	
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	совершенствование техники бега	1	https://multiurok.ru/files/urok-po-novomu-formatu-lieghkaia-atletika-biegh-n.html	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	словесный (диалог), наглядный (показ упражнений), практический.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-intervalnyj-beg-6270791.html	
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	обучение технике кроссового бега.	1	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizkulture-na-t-6.html	
10	Бег на короткие дистанции на результат.	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся.	1	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehniki-bega-na-korotkie-distancii-beg-m-na-rezultat-500795.html	
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	Урок отработки умений и рефлексии	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/08/metanie-myacha-sovershenstvovanie-osnovnogo-elementa	
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	словесный (диалог), наглядный (показ упражнений), практический.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/04/07/metodika-obucheniya-tehnike-metaniya-malogo-myacha	
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	групповой, индивидуальный	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-metanie-malogo-myacha-v-gorizontalnuyu-cel-6453073.html	
14	Метание с разбега в	групповой,	1	https://nsportal.ru/shkola/	

	вертикальную цель.	индивидуальный		fizkultura-i-sport/library/2015/10/14/razrabotka-uroka-metanie-myacha-v-vertikalnuyu-tsel	
15	Метание в полной координации на дальность.	групповой, индивидуальный	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-3515703.html	
16	Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150г на результат	контрольный.	1	https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-metanie-malogo-miacha-zachet-krosso.html	
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	комбинированный	1	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-bez-palok-5816759.html	
18	Работа попеременным ходом с палками	Фронтальный, поточный, групповой, индивидуальная.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/12/otkrytyy-urok-tehnika-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	Фронтальный, поточный, групповой, индивидуальная.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/12/otkrytyy-urok-tehnika-poperemennogo-dvuhshazhnogo-hoda	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/07/29/urok-po-lyzhnoy-podgotovke-obuchenie-konkovomu-khodu	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/tema-lyzhnaya-podgotovka-konkovyy-hod	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	Фронтальный, индивидуальный	1	https://studfile.net/preview/16460021/page:39/	
23	Прыжки из различных и.п. продвижением вперед, с доставанием предметов	Фронтальный, индивидуальный	1	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-teme-pryzhki-s-mesta-v-verk.html	
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://multiurok.ru/index.php/files/mietodichieskaia-razrabotka-tiekhnika-pryzhka-v-dl.html	
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-opornyj-pryzhok-	

				cherez-skamejku-6349049.html	
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-prizhka-v-dlinu-s-razbega-2830182.html	
27	Прыжок в длину с места на результат.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/12/pryzhok-v-dlinu-s-mesta-uprazhneniya-dlya-podgotovki-k	
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/21/razvitie-gibkosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultu-1	
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti	
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti	
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/21/razvitie-gibkosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultu-1	
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Фронтальный, индивидуальный	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov	
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	Фронтальный, индивидуальный	1	https://infourok.ru/razvitie-gibkosti-na-urokakh-fizkultury-4042004.html	
34	Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов.	Фронтальный, индивидуальный словесный (диалог), наглядный (показ упражнений), практический.	1	https://beguza.ru/normativy-po-fizkulture/	
	Итого		34		