

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

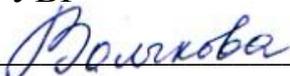
Комитет образования Администрации Павлоградского

муниципального района Омской области

МБОУ "Тихвинская СШ "

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Ю.М. Волчкова
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.А. Гермизеева
Приказ № 153 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 8-9 классов

с. Тихвинка 2023

1 Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1 Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

1.2 Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игр, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса. Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

1.3 Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

1. Уметь играть в спортивные игры по правилам;
2. Освоить технику игры в настольный теннис;
3. Освоить технику бега, прыжка в длину, метание гранаты;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях легкой атлетикой;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
8. Научиться работать в коллективе, починать свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой игры в настольный теннис;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении в баскетболе.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

№	Содержание курса внеурочной деятельности	Часы	Формы организации внеурочной деятельности	Виды организации внеурочной деятельности
		10-11		
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	Лекция, беседа	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
2.	Легкая атлетика	4	Тренировка	Описывают технику беговых,

				прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Спортивные игры	4	Тренировка	Осваивают технику игровых приемов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
4.	ОФП	3	Тренировка	Используют упражнения для развития гибкости, силовых способностей
5.	Настольный теннис	5	Тренировка	Осваивают приемы игры в настольный теннис. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий игры.
Итого часов:		17		

Тематическое планирование. 8-10 кл.

№	Название раздела. Тем.	Часы
I	Теоретическая подготовка	1
1	Инструктаж по технике безопасности	1
II	Легкая атлетика	4
1	Кроссовая подготовка. Метание гранаты.	1
2	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
3	Бег на длинные дистанции.	1
4	Многоскоки. Прыжковые упражнения.	1
III	Спортивные игры	5
6	Проведение игры в баскетбол 5×5.	1
7	Терминология игры в футбол. Совершенствование ведения мяча.	1
8	Виды удара по мячу. Удары по воротам.	1
9	Комбинации ведения и удара. Двухсторонняя игра в футбол.	1

IV	ОФП	3
10	Развитие гибкости.	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Развитие силовых способностей.	1
V	Настольный теннис	5
13	Изучение правил игры и техника безопасности. Изучение элементов стола и ракетки.	1
14	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	1
15	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
	Всего часов:	17