

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»
село Октябрьское Оренбургской области

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № __ от __ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "ОСОШ"
_____ Попова И.В.
Приказ № __ от __ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 11–15 лет

Срок реализации: 5 лет

1 год - 34 часа

2 год - 34 часа

3 год - 34 часа

4 год -17 часов

5 год -17 часов

Автор-составитель:

Климова Елена Михайловна,
заместитель директора по ПВ,
первой квалификационной категории,
Закраснянов Павел Андреевич,
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

с. Октябрьское, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	2
II.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
2.1	Планируемые результаты первого года обучения	4
2.2	Планируемые результаты второго года обучения	4
2.3	Планируемые результаты третьего года обучения	5
2.4	Планируемые результаты четвертого года обучения	6
2.5	Планируемые результаты пятого года обучения	7
III.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	9
3.1	Первый год обучения, 5 класс	9
3.2	Второй год обучения, 6 класс	11
3.3	Третий год обучения, 7 класс	13
3.4	Четвертый год обучения, 8 класс	16
3.5	Пятый год обучения, 9 класс	18
IV.	Тематическое планирование	21
4.1	Тематическое планирование первого года обучения	21
4.2	Тематическое планирование второго года обучения	21
4.1	Тематическое планирование третьего года обучения	21
4.2	Тематическое планирование четвертого года обучения	22
4.3	Тематическое планирование пятого года обучения	22
V.	Учебно-методическое обеспечение	23

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ООО и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Октябрьская СОШ», на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

направленность программы – спортивно-оздоровительное.

программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 02.03.2016 N 46 ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897);
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) (Приказ №1 от 01.09.2019 г.);
- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» от 01.09.2019 г.

цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

задачи программы:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося.

виды занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

формы контроля: творческая работа, участия в соревнованиях (внутришкольные, районные, региональные, всероссийские), сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности.

форма промежуточной аттестации: итоговый зачет по ОФП.

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: предметные, метапредметные, личностные, что позволяет определить динамическую картину творческого развития обучающихся.

2.1 Планируемые результаты первого года обучения

Личностные результаты:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственное отношение к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях.

Метапредметные результаты:

- прогнозирует конечный результат;
- самостоятельно ставит перед собой цели и задачи;
- сотрудничает со всеми обучающимися в коллективе;
- планирует свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- договаривается и приходит к собственному решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строит понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет.

Предметные результаты:

- овладение алгоритмом действий разработки и создания творческого проекта досуговой программы;
- развитие навыков укрепления здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2.2. Планируемые результаты второго года обучения

Личностные результаты:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Метапредметный результат:

- совершенствование жизненно важных навыков и умения посредством обучения подвижных игр, физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;

- владение простейшими способами контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений, о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2.3 Планируемые результаты третьего года обучения

Личностные результаты:

- 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;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметный результат:

- формирование умения оценивать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- владение навыками нахождения ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- владение навыками общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение самостоятельно излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- овладение навыками самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- овладение навыками бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

2.4 Планируемые результаты четвертого года обучения

Личностные результаты:

- умение определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- умение устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- умение самостоятельно оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

Метапредметный результат:

- формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- формирование умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- 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;

2.4 Планируемые результаты пятого года обучения

Личностные результаты:

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- формирование красивой (правильной) осанки, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение навыками культуры движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметный результат:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах

- взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - формирование умения оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

3.1 Первый год обучения, 5 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2	Легкая атлетика. История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3	Гимнастика с элементами акробатики. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка. Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.

5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6	Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.	Индивидуальная работа, игра, групповая работа, работа в парах, соревнования, практика.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях
7	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Теоретические занятия :

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Легкая атлетика

Теоретические занятия: История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег,

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические занятия : Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. **Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

4. Лыжная подготовка

Теоретические занятия: Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры

Теоретические занятия: Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Практическая деятельность: Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

6. Общая физическая подготовка

Практическая деятельность: Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.

7. Итоговый зачет по ОФП. Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

Практическая деятельность: Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

3.2. Второй год обучения, 6 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно- ценностное общение
2	Легкая атлетика. История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег,	лекция, творческая работа, дискуссии	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3	Гимнастика с элементами акробатики. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-

	атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области		оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка. Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6	Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.	Индивидуальная работа, игра, групповая работа, работа в парах, соревнования, практика.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях
7	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Теоретические занятия :

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Легкая атлетика

Теоретические занятия: История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег,

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические занятия : Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. **Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.

4. Лыжная подготовка

Теоретические занятия: Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры

Теоретические занятия : Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Практическая деятельность: Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

6. Общая физическая подготовка

Практическая деятельность: Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.

7. Итоговый зачет по ОФП

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

Практическая деятельность: Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

3.3 Третий год обучения, 7 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике	собрание, коллективная работа, подготовка	Познавательная деятельность Проблемно-

	безопасности. Введение в предмет.	к работе	ценностное общение
2	Легкая атлетика. История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег,	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3	Гимнастика с элементами акробатики. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка. Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6	Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные	Индивидуальная работа, игра,	Групповые и индивидуальные

	дистанции. Прыжки на скакалках.	групповая работа, работа в парах, соревнования, практика.	теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях
7	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Теоретические занятия :

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Легкая атлетика

Теоретические занятия : История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег,

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические занятия : Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. **Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области**

Практическая деятельность: (3 часа): Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.

4. Лыжная подготовка

Теоретические занятия : Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры

Теоретические занятия : Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Практическая деятельность: Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

6. Общая физическая подготовка

Практическая деятельность: Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.

7. Итоговый зачет по ОФП

Теоретические занятия : Влияние упражнений на различные системы организма.

Практическая деятельность: Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

3.4 Четвертый год обучения, 8 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно- ценностное общение
2	Легкая атлетика. История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег,	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3	Гимнастика с элементами акробатики. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно- оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка. Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как	Беседа, коллективная работа, посещение	Познавательная деятельность, двигательная,

	выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.	спортивных секций.	досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6	Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.	Индивидуальная работа, игра, групповая работа, работа в парах, соревнования, практика.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях
7	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Теоретические занятия:

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями.
Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Легкая атлетика

Теоретические занятия: История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег,

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические занятия : Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и

Параолимпийских играх. **Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

4. Лыжная подготовка

Теоретические занятия : Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры

Теоретические занятия : Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Практическая деятельность: Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

6. Общая физическая подготовка

Практическая деятельность: Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.

7. Итоговый зачет по ОФП.

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

Практическая деятельность: Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

3.5 Пятый год обучения, 9 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно-ценностное общение
2	Легкая атлетика. История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями. Спринтерский бег, эстафетный бег,	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность

3	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП</p>	<p>беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
4	<p>Лыжная подготовка. Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.</p>
5	<p>Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
6	<p>Общая физическая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.</p>	<p>Индивидуальная работа, игра, групповая работа, работа в парах, соревнования, практика.</p>	<p>Групповые и индивидуальные теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях</p>
7	<p>Итоговый зачет по ОФП.</p>	<p>Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.</p>	<p>Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами</p>

1. Вводное занятие

Теоретические занятия :

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Легкая атлетика

Теоретические занятия : История возникновения и формирования физической культуры. Физические упражнения, русского народа в древности и в Средние века и современными упражнениями.

Практическая деятельность : Спринтерский бег, эстафетный бег,

3. Гимнастика с элементами акробатики

Теоретические занятия : Характеризовать зимние и летние Олимпийские игры, виды легкой атлетики. Знать историю олимпийских игр древности и современности, успехи российских спортсменов на Олимпийских и Параолимпийских играх. **Олимпийские чемпионы и призеры Оренбургской области**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.

4. Лыжная подготовка

Теоретические занятия : Провести беседу о программе по лыжной подготовке; рассказать, как выбрать лыжи; ознакомить с правилами по ТБ на занятиях лыжной подготовкой

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

5. Спортивные игры

Теоретические занятия: Физические упражнения как способ чередования нагрузок.

Практическая деятельность: Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.

6. Общая физическая подготовка

Практическая деятельность: Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки на скакалках.

7. Итоговый зачет по ОФП

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

Практическая деятельность: Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

IV. Тематическое планирование

4.1. Тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Легкая атлетика	6	1	5
3.	Гимнастика с элементами акробатики	5	1	4
4.	Лыжная подготовка	5	1	4
5.	Спортивные игры	8	1	7
6.	Общая физическая подготовка	6	-	6
7.	Итоговый зачет по ОФП	3	1	2
Всего:		34	6	28

4.2 Тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Легкая атлетика	6	1	5
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
4.	Лыжная подготовка	4	1	3
5.	Спортивные игры	8	1	7
6.	Общая физическая подготовка	7	-	8
7.	Итоговый зачет по ОФП	3	1	2
Всего:		34	6	28

4.5 Тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Легкая атлетика	4	1	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3

4.	Лыжная подготовка	4	1	3
5.	Спортивные игры	8	1	7
6.	Общая физическая подготовка	10	-	10
7.	Итоговый зачет по ОФП	3	1	2
Всего:		34	6	28

4.6 Тематическое планирование четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Легкая атлетика	3	1	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	3	1	2
4.	Лыжная подготовка	3	1	2
5.	Спортивные игры	2	1	1
6.	Общая физическая подготовка	2	-	2
7.	Итоговый зачет по ОФП	3	2	1
Всего:		17	7	10

4.7 Тематическое планирование пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Легкая атлетика	3	1	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	3	1	2
4.	Лыжная подготовка	3	1	2
5.	Спортивные игры	2	1	1
6.	Общая физическая подготовка	2	-	2
7.	Итоговый зачет по ОФП	3	2	1
Всего:		17	7	10

V. Учебно-методическое обеспечение

Список основной литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

Список дополнительной литературы

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.
2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.
7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.