

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К.
Ерошкина»
г. Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ №5)**

РАССМОТРЕНО:

руководитель ШМО

А.Г. Зюганова

Протокол № 1

от «30» августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УВР

Г. А. Пашенко

«30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

директор

МАОУ «СОШ № 5»

Н. В. Старовойтова

Приказ № 278

от «02» сентября 2024 года

Рабочая программа внеурочной деятельности

“Физкульт Ура”

в 8а,8б классе

Зюгановой Анны Геннадьевны

учителя физической культуры

2024-2025 год

Оглавление

1.Пояснительная записка	с.3
2. Планируемые предметные результаты освоения курса	с. 5
3. Содержание курса	с.5
4. Календарно-тематическое планирование 9 кл.	с. 7
5. Перечень учебно-методического обеспечения	с.10

1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «ФизкультУРА» для 8 классов разработана на основе:

-Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.

- Учебного плана школы

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Программа внеурочной деятельности общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 13 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Образовательный процесс рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 13 до 15 лет. В группах занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-30

учащихся. Это позволяет дать ребенку полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят в 8 классах- 2 часа в неделю. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе занятий физическими упражнениями совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как на свежем воздухе так и в спортивном зале. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, занятия на коньках, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 30 человек. Занятия проводятся как на свежем воздухе так и в спортивном зале.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

2.Планируемые предметные результаты освоения курса

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

3.Содержание курса:

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

4.Календарно – тематическое планирование: 8 а,б кл

№ п/ п	Ко л- во час ов	Тема занятия (элементы содержания).	Дата провед ения	Корре ктиров ка
	6	Легкая атлетика	8 а,б	
1	1	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий. Ускорения 300-500м. Эстафеты.		
2	1	Бег на короткие дистанции 30- 60 м. Подвижные игры по выбору учащихся		
3	1	Бег на короткие дистанции 60 100 м.		
4	1	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 10 мин.		
5	1	Метание спортивного снаряда на дальность. Игра «Лапта».		
	24	Спортивные игры: баскетбол		
6		Техника безопасности на занятиях. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами		
7		Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол.		
8		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование бросков мяча в кольцо. Игра в баскетбол.		
10		Ведение мяча змейкой . Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в баскетбол		
11		Ведение мяча змейкой . Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в баскетбол		
12		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол.		
13		Ведение мяча с изменением направления и скорости, ведение мяча с изменением высоты отскока.		

		Совершенствование штрафного броска. Игра в баскетбол.		
14		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.		
15		Совершенствование технических приемов игры. Игра баскетбол с привлечением судейства.		
16		Совершенствование ведения и передачи мяча. Финты. Личная опека. Техничко-тактические действия в игре баскетбол.		
	6	Катание на коньках		
17		Техника безопасности. Техника падений. Подбор коньков.		
18		Торможение «плугом». Отталкивание в катании по прямой.		
19		Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.		
20		Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой».		
21		Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Игра «Салки».		
22		Закрепление техники катания по повороту при ставными шагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний».		
		Спортивные игры: Волейбол		
23		Техника безопасности. Стойка игрока. Передача мяча сверху, снизу над собой и в парах. Челночный бег 4*9 м. (у) Игра волейбол.		
24	1	Передача мяча сверху, снизу над собой и в парах. Двусторонняя игра.		
25	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой и в парах. Подача мяча. Игровые задания 3х3, 4х4.		
26	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой и в		

		парах. Поддача мяча. Игровые задания 3х3, 4х4.04.12		
27	1	Прием и передача мяча в парах на месте и в движении.. Подводящие упражнения для нападающего удара. Игра волейбол.		
28	1	Прием и передача мяча в парах на месте и в движении. Поддача мяча. Прямой нападающий удар. Игра волейбол.		
29	1	Прием сверху снизу в парах, в тройках. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча после подачи. Игровые задания 3х3, 4х4.		
30	1	Блокирование .Совершенствование подачи мяча.		
31	1	Прием мяча после подачи. Двусторонняя игра.		
32	1	Скидки. Прямой нападающий удар. Игра.		
33	1	ОФП. Развитие физических качеств. Круговая тренировка.5 станций. Двусторонняя игра.		
34	1	Прием мяча после отскока от сетки. Двусторонняя игра.		

5.Перечень учебно-методического обеспечения

-М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура.8 классы. Пособие для учителя.

-. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8 классы. Базовый уровень.

- Физическая культура. 8-9 классы./ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

-Физическая культура. 5 – 7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

-В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: Пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

-Физическая культура 8 классы: учебник для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-3 изд.- М.: Просвещение,2015.

- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. М. Просвещение. 2010.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
- Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с
- Игнатьева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
- Клусов Н.П. Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1986
- Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
- Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
- Евтушенко А.Н. С мячом в руке. - М.: Молодая гвардия, 1986.
- Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: ФиС, 1986.
- . Фигурное катание: журнал, 2008, N5, с.31.
- Фигурное катание на коньках. Учебник для вузов под ред. А. Б. Гандельсмана. М., ФиС, 2003.
- Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил