Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия №56 г. Томска

Приложение к ООП ООО
приказ №111 от 31.08.2023

Подписано: Буримова И.И.
DN: cn=Буримова И.И., c=RU, o=МАОУ гимназия №56 г.Томска, ou=ОУ, email=gym56@education70.ru
Дата: 2023.10.18 18:26:03 +08'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортклуб»
Модуль -Общая физическая подготовка»

Основное общее образование

Составители:
Учителя МАОУ гимназии №56

Томск – 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий курса «Спортклуб. Модуль ОФП» - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих ***задач***: укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражненийобучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы - 1 год
Общее количество часов 34 часа
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;

- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Личностные УУД

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общенияи следовать им;

Регулятивные УУД

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера/исполнителя).

Коммуникативные УУД

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

УРОВЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Учебный материал курса распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности составлено в соответствии со спортивно-оздоровительным видом деятельности с использованием форм: занятия в спортивных секциях, беседы о ЗОЖ, школьные спортивные турниры.

Раздел 1. Основы знаний содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

- *Вводное занятие*
- Вводный инструктаж.
- Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

- *Теория.*
- Техника безопасности на занятиях
- *Практические занятия:*
- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Дыхательная гимнастика
- Корригирующая гимнастика
- Оздоровительная гимнастика
- Оздоровительный бег
- Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Легкая атлетика содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

- *Теория.*
- Техника безопасности на занятиях
- *Практические занятия:*
- Упражнения на скорость
- Упражнения на координацию движений
- Упражнения на развитие выносливости
- Различные виды бега, челночный бег

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

– *Теория.*
– Техника безопасности на занятиях
– *Практические занятия*
– Игры между группами по различным играм.

3.Тематическок планирование

	Раз дел, темы	В сего часов за год	Содержание	Планируемые результаты
Легкая атлетика (начальная подготовка)+ подвижные игры				
	Ос новы знаний	**2**	Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на стадионах. Помощь при ушибах, растяжениях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена физических упражнений Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Значение и способы	Иметь представление о легкой атлетике, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях. Иметь представление о физической культуре, физических упражнениях, ЗОЖ, Гигиена, травматизме, техника безопасности на занятиях.

			закаливания.	
.	Ле гкая атлетика	**8**	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	Уметь выполнять комплекс утренней зарядки, строевые упражнения, силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Уметь пробегать в равномерном темпе без перехода на шаг, освоить специально-беговые упражнения, многоскоки. Уметь выполнять челночный бег с максимальной скоростью. Уметь выполнять броски мяча на дальность.
.1	О ФП	8	: спортивные и подвижные игры; равномерный кроссовый бег умеренной интенсивности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на развитие координации движений, силовой и общей выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, прыжками	Знать правила различных подвижных и спортивных игр. Выполнять комплексы силовых упражнений с предметами. Знать и уметь выполнять и специальные беговые упражнения, многоскоки. Добросовестно относится к занятиям, к занимающимся и педагогу.
.2	СФ П	8	бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе, повторно-переменный и интервальный бег; 2) разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения; 3) упражнения игрового характера, направленные на совершенствование физических качеств, необходимых для данных дисциплин: • быстроты (бег с ускорением, с ходу на время, по ветру, за лидером, со старта по прямой и	Уметь пробегать в равномерном темпе без остановки. Совершенствовать Прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Знать упражнения игрового характера, направленные на совершенствования физических качеств. Совершенствовать умения и двигательные навыки.

			виражу на различных отрезках дистанции и др.); • силы (бег с отягощением: легкоатлетические санки, пояс весом до 6 кг и др.; бег по песку, воде; бег с барьерами и прыжки через них; многоскоки; метание легкоатлетических снарядов, набивных мячей, камней и др.); • специальной выносливости (кроссовый, темповый бег, фартлек, бег в усложненных условиях, повторный и переменный бег	
	По движные игры Сп ортивные игры	**8**	Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Баскетбол, волейбол, пионербол. Мини- лапта. .	Знать название, правила, организацию и проведение подвижных игр, уметь взаимодействовать с игроками по команде, уметь самостоятельно организовать игру, осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.

Приложения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

3. Технологии разноуровнего обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения)

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе)

Приложение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка
- спортивный зал
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- гимнастический мат
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- кубики
- обручи (большой, малый)
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы
- гимнастическая палка

Приложение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2014
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2013
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011