

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Благодатновская средняя общеобразовательная школа»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель МО МБОУ «Благодатновская СОШ»  /Балькова Р.З./ « 11 » 08 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «Благодатновская СОШ»  /Луканова Н.В./ « 11 » 08 2023	«Утверждено» Директор МБОУ «Благодатновская СОШ»  /Комарова Ш.Г./ Приказ № 158 от « 11 » 08 2023 г. 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
Егорова Николая Георгиевича
направление: спортивно-оздоровительное»
возраст: 11-15 лет
срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» августа 2023 г.

Благодатная, 2023 год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные

- - освоения учащимися содержания курса 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.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- - умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- - адекватно воспринимать оценку учителя;
- - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- - организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- - выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- - умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- - владение основами контроля и самоконтроля.

Познавательные:

- - осуществлять анализ выполненных действий;
- - активно включаться в процесс выполнения заданий;
- - выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ;
- - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- - умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- - 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.
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Раздел, тема	Форма организации	Вид деятельности
1	<p>Легкая атлетика. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4x50м. Развитие скоростных качеств. Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4x100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Беговые упражнения. Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры.	Освоение выполнения сочетания физических упражнений
2	<p>Волейбол.</p> <p>Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4x9м.(у)</p> <p>Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола.</p> <p>Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола</p> <p>Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.</p> <p>Спец. беговые упражнения, на месте. Стойка игрока.</p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p> <p>Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений
3	<p>Баскетбол.</p> <p>Техника передвижения и остановки прыжком.</p> <p>Эстафеты с баскетбольными мячами.</p> <p>Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2x2.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3x3</p> <p>Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений

	<p>кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол</p>		
4	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений
5	<p>Легкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Подвижные игры. Спец. беговые упражнения. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. ОРУ, СБУ. Бег 12 мин. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты. Подвижные игры. Эстафеты.</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений
6	<p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3 Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.</p>	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений

7	Волейбол. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Беседы, эстафеты, подвижные игры	Освоение выполнения сочетания физических упражнений
---	--	----------------------------------	---

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	9
3.	Волейбол	10
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	ИТОГО	35

Промежуточная аттестация по внеурочной деятельности проводится в форме эстафет.