Комитет администрации Романовского района по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Закладинская средняя общеобразовательная школа »

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано: заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вышиденко В.В.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года | Утверждаю: Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_Галигузова И. М.Приказ № от 30 августа 2024 года |

Рабочая программа по курсу внеурочной образовательной деятельности

«Двигательная активность»

Основное общее образование

7,8 класс

2024 – 2025 учебный год

 Разработчик:

учитель физической культуры

 Игошин В.Ю.

с. Закладное

2024

**Планируемые результаты внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ОФП” является формирование следующих умений:

* ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “ОФП” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Уметь***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД**.

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по «ОФП» являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовыватьотдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,физического развития, физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длинуи массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам привыполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки испособы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементысоревнований, осуществлять их объективное судейство;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разнойцеленаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их сзаданной 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 исоревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательныхдействий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действияразными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различнымиспособами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Содержание внеурочной деятельности**

**Основы знаний.** ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3 и 4ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущихзанятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.Понятие«физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 30, 60, 100 м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра«Сумейдогнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 1500, 2000, 3000 м.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимися интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег сэтапами 500 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине. **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через 13

ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.**Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо - назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитацияразбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Спортивные мероприятия.** Учебные соревнования проводятся для проверки освоения учащимися двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема |  |
| Количество часов |  Электронно-образовательные ресурсы |
| 1 | Основы знаний | 1 |  |
| 2 | Бег 30, 60, 100 м | 5 |  |
| 3 | Бег 2000, 3000 м | 3 |
| 4 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 4 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 3 |
| 7 |  Прыжок в длину с места | 4 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 3 |
|  9 | Метание мяча | 4 |
| 10 | Челночный бег | 3 |
| 11 | Спортивные соревнования | 1 |
|   | Итого  | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП. Понятие, цели, задачи, структура комплекса ВФСК «ГТО». | 1ч |
| 2 | Спринтерский бег. Стартовый разгон.Виды испытаний(тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. | 1ч |
| 3 | Бег по дистанции. Финиширование. | 1 ч |
| 4 | Ускорения из различных исходных положений. Ускорения с догоняющим. | 1 ч |
| 5 | Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 30 м. | 1ч |
| 6 | Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 60 м. | 1ч |
| 7 | Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости. | 1 ч |
| 8 | Испытание ВФСК «ГТО»: Бег на 2000 м – девушки, 3000 – юноши.  | 1 ч |
| 9 | Равномерный бег 7 минут. Спортивные игры | 1ч |
| 10 | Метание мяча с места на дальность. | 1ч |
| 11 | Метание мяча с 3-5 шагов разбега. | 1 ч |
| 12 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 ч |
| 13 | Испытание ВФСК «ГТО»: Метание мяча 150 гр. | 1ч |
| 14 | Висы и упоры. Упражнения для мышц плечевого пояса. | 1ч |
| 15 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 ч |
| 16 | Развитие силовых способностей. | 1 ч |
| 17 | Испытание ВФСК «ГТО»: Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1ч |
| 18 | Упражнения для мышц спины. | 1ч |
| 19 | Комплекс упражнений с гантелями.  | 1 ч |
| 20 | Испытание ВФСК «ГТО»: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 ч |
| 21 | Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 22 | Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1ч |
| 23 | Испытание ВФСК «ГТО»: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1ч |
| 24 | Специальные прыжковые упражнения. | 1 ч |
| 25 | Прыжок в длину с места. Упражнения для мышц ног. | 1 ч |
| 26 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч |
| 27 | Испытание ВФСК «ГТО»: Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 28 | Специальные беговые упражнения. | 1 ч |
| 29 | Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. | 1 ч |
| 30 | Испытание ВФСК «ГТО»: Челночный бег 3х10 м. | 1ч |
| 31 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1ч |
| 32 | Упражнения на шведской стенке и наклонной скамье. | 1 ч |
| 33 | Испытание ВФСК «ГТО»: Поднимание туловища лежа на спине за 1 минуту. | 1 ч |
| 34 | Школьный фестиваль ГТО. | 1ч |
|  | итого | 34 |