

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Управление образования Новолялинского муниципального округа

МКОУ НМО «Павдинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ НМО
«Павдинская СОШ»**

_____Анкушин М.П.

Приказ № 63 от 29.08.2025

**«Общая физическая подготовка в физической культуре»
Рабочая программа внеурочной деятельности**

п. Павда, 2025 г.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,

- сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий

2.	Легкая атлетика	3
3.	Волейбол	11
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	8
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока
1	Вводный инструктаж. Легкая атлетика. .
2	Техника выполнения бега с ускорением.
3	Техника бега на средние дистанции. Подтягивание.

4	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
5	Техника стойка и перемещений игрока.
6	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.

7	Подвижные игры с элементами волейбола.
8	Техника нижней Прямой подачи.
9	Техника передач мяча сверху
10	Техника Нижней прямой, Боковой подачи.
11	Нижняя прямая, боковая подача.
12	Передачи мяча сверху.

13	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
14	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
15	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
16	Баскетбол. Ведением мяча змейкой, передачи. Техника остановки
17	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой
18	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.

19	Баскетбол. Передачимяча. Игра в Баскетбол2*2.
20	Баскетбол. Совершенствовать Передачимяча. Игра в Баскетбол2*2.
21	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3
22	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3
23	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Игра в мини - баскетбол.
24	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.

25	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини - баскетбол.
26	Баскетбол. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
27	Гимнастика с элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики.
28	Гимнастика с элементами акробатики
29	Гимнастика с элементами акробатики рный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).

30	Гимнастика с элементами акробатики Преодоление гимнастической полосы препятствий.
31	Легкая атлетика. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.
32	Легкая атлетика Поднимание тяжеловеса. Челночный бег.
33	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 12 минут. Подтягивание Спец. О.Р.У.,

34-35	Легкая атлетика. Беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец.О.Р.У.,
-------	---

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2016г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2016год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2016;
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

