

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная школа
с. Барышская Слобода Сурского района Ульяновской области

<p>Рассмотрено. На заседании педагогического совета МОУ ОШ с. Барышская Слобода от 28.08.2023 г Протокол № 1</p>	<p>Согласовано. Заместитель директора по УВР МОУ ОШ с. Барышская Слобода Ачёва Г.В. </p>	<p>Утверждаю. Директор МОУ ОШ с. Барышская Слобода Коровина В.Г.  Приказ № 66 от 28.08.2023 г</p> 
---	---	---

**Рабочая программа
по
Внеурочной деятельности направленной на обеспечение благополучия обучающихся.
Школьный спортивный клуб «Вымпел». Секция «Общая физическая подготовка».
5-9 кл.
на 2023-2024 учебный год.**

Основное общее образовани

УМК: М.Я. Виленкин, В.И. Лях

Составил учитель

Ганин Сергей Юрьевич

Ф.И.О. учителя

2023 год.

Аннотация к рабочей программе.

Рабочая программа по внеурочной деятельности направленной на обеспечение благополучия обучающихся.

Школьный спортивный клуб «Вымпел». Секция «Общая физическая подготовка».

для основной школы составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения и воспитания РФ от 31 мая 2021 г. № 287.

примерной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. протокол заседания от 18 марта 2022г. № 1/22 .

основной образовательной программы МОУ ОШ с. Барышская Слобода на 2023/2024 учебный год.

Учебного плана МОУ ОШ с. Барышская Слобода на 2023/2024 учебный год.

Приказа № 91 от 28.09.23. МОУ ОШ с. Барышская Слобода «Об утверждении перечня программ и учебников, используемых в МОУ ОШ с.Барышская Слобода в 2023/2024 учебном году.

В основу рабочей программы положена . . 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.-104 с.

На изучение курса ОФП отводится 34 ч в год (1 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения курса ОФП.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Содержание программы курса ОФП.

1. Легкая атлетика. 10 часов.

-низкий старт, спринтерский бег, бег на среднии дистанции, прыжки . метание мяча, эстафеты.

2. спортивные игры. 9 часов.

Баскетбол.

3. Лыжная подготовка. 9 часов.

Передвижение различным ходом, подъём ёлочкой и ступенькой, спуск и торможение «плугом», похождение дистанции до 1.5 км.

4. Гимнастика. 5 часов.

Силовые упражнения, акробатика, прыжки через козла, курок вперед и назад.

Тематическое планирование

№ п/п	раздел	Тема занятий	Коичест. часов	дата		примечание
				план	факт	
1	Легкая атлетика. 5 часов.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт». Медленный бег до 8 мин.	1			
2		Челночный бег.	1			
3		Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	1			
4		Бег на средние дистанции 500 м.	1			
5		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			
6	Спортивные игры. Баскетбол. 9 часов.	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1			
7		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1			
8		Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1			
9		Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	1			
10		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1			
11		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1			
12		Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1			
13		Выполнение штрафного броска.	1			
14		Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1			
15	Лыжная подготовка. 10 часов.	Ухода за лыжами. Передвижение на лыжах до 1 км.	1			
16		Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1			
17		Совершенствование попеременного двухшажного хода	1			
18		Эстафета на лыжах по кругу.	1			
19		Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1			

20		Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1			
21		Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	1			
22		Спуск с гор в средней стойке, подъём «лесенкой».	1			
23		Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	1			
24	Гимнастика. 5 часов.	Круговая тренировка: сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке	1			
25		Акробатические упражнения - перекуты, "мост", "берёзка", "лодочка".	1			
26		Кувырок вперёд, назад.	1			
27		Опорный прыжок через козла.	1			
28		Эстафеты с элементами акробатики.	1			
29	Легкая атлетика. 5 часов.	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	1			
30		Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1			
31		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1			
32		Эстафетный бег по кругу	1			
33		Эстафетный бег по кругу	1			
34		Обобщающий урок	1			
	Итого.		34			