

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
6 класс
основное общее образование

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

II.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать и проводить физкультурную деятельность во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с учетом своих физических возможностей.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, подводящих упражнений для индивидуальных занятий;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, используя тренажеры;
- выполнять тактические действия в игре волейбол, баскетбол;
- выполнять технические приемы игры настольный теннис; дартс

Ученик получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять технично приемы игры волейбол; баскетбол;
- играть в настольный теннис; дартс
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

Регулятивные:

- понимать культуру движений человека;
- ставить цели деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм двигательной деятельности физической культуры;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовые зрелищные мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Познавательные:

- понимать физкультурную, спортивную деятельность как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- принимать занятия общей физической подготовки как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых упражнений общей физической подготовки, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Коммуникативные:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры»

«Общая физическая подготовка» (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы:

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

Общая физическая подготовка 34ч:

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию. Ходьба на лыжах. Игровая деятельность в игре баскетбол, волейбол, настольный теннис, дартс.

Формы и виды деятельности:

Двигательная, игровая деятельность, соревнования, спортивный марафон, спортивно-оздоровительный квест, дни здоровья.

III. Тематическое планирование

№ пп	№ по теме урока	Тема урока	Количество часов
1	1	ТБ на занятиях, цели и задача изучения курса, история развития физической культуры. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	2	Длительный бег, силовые упражнения, с набивными мячами, игра футбол.	1
3	3	Длительный бег, силовые упражнения на турнике, игра футбол.	1
4	4	Подводящие упражнения для развития ловкости на координационной лестнице, игра-эстафета.	1
5	5	Оздоровительные формы занятий. Подводящие упражнения для развития ловкости на координационной лестнице, с баскетбольными мячами.	1
6	6	Ведение мяча на месте правой, левой рукой, ведение мяча в движении изменяя направление.	1
7	7	Упражнения на тренажерах. Игра баскетбол.	1
8	8	Упражнения на тренажерах. Эстафетный бег, игра баскетбол.	1
9	9	Упражнения, развивающие координационные способности с баскетбольными мячами. Бросок мяча в кольцо. Двухсторонняя игра.	1
10	10	Ведение мяча, дальний бросок, штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1
11	11	Упражнения развивающие скоростные качества, два шага, бросок в кольцо. Игровая деятельность.	1
12	12	Подбор мяча после броска. Штрафной бросок. Игровая деятельность.	1
13	13	Соревнования по баскетболу среди 6 классов.	1
14	14	Скользкий шаг без палок, игра «Быстрый лыжник»	1
15	15	Попеременный 2-х шажный ход, поворот переступанием, лыжная эстафета.	1
16	16	Лыжная прогулка, спуск, подъем, торможение	1
17	17	Лыжная прогулка дистанция 3-5км, спуск, подъем.	1
18	18	Попеременный 2-х шажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск, подъем, торможение.	1
19	19	Специальные упражнения на развитие гибкости. Игровая деятельность	1
20	20	Упражнения на гимнастической стенке, прыжки на скакалке, игра баскетбол.	1
21	21	Комплекс упражнений на укрепление осанки, упражнения развивающие координацию, упражнения на тренажерах.	1
22	22	Комплекс упражнений на укрепление осанки, полоса препятствия.	1
23	23	Комплекс упражнений на укрепление осанки, дартс.	1

24	24	Комплекс упражнений на укрепление осанки с предметами, дартс.	1
25	25	Упражнения на ловкость с скакалкой, прыжки в парах.	1
26	26	Передача мяча в парах, прыжки на скакалке в парах, тройках. Игра волейбол.	1
27	27	Передача, прием мяча, игровая деятельность.	1
28	28	Упражнения, развивающие ловкость, игра.	1
29	29	Подача мяча нижняя, верхняя, упражнения с набивными мячами.	1
30	30	Взаимодействие игроков на площадке, игра.	1
31	31	Упражнения с набивными мячами, подача мяча нижняя, верхняя прямая. Игра волейбол	1
32	32	Командные тактические действия в игре	1
33	33	Взаимодействие игроков 3,2,4 зоны	1
34	34	Тактические действия в игре, ОФП- зачет	1
		Итого	34