

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Управление образования Администрации Талицкого городского округа

МКОУ "Талицкая средняя общеобразовательная школа № 55 "

Согласовано
педагогическим советом

Протокол № 1
от 30.08. 2023г.



«Утверждаю»
Директор
«Талицкая СОШ № 55»
Приказ № 3008-1 од
от 30.08.2023 г.
/М.В. Конюкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

внеурочная деятельность «Развитие двигательной активности»

для обучающихся 8 классов

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

г. Талица 2023 г.

Содержание

	стр.
I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности « <u>Развитие двигательной активности</u> »	3
II. Содержание курса внеурочной деятельности « <u>Развитие двигательной активности</u> »	4
III. Тематическое планирование	7

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности «Развитие двигательной активности» направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения истории баскетбола, волейбола, легкой атлетики, футбола
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, футбола
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика.
- выполнять тесты, основанные на комплексе ГТО 3 ступени

II. Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

История ГТО. Система и содержание ГТО.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка . Развитие выносливости.

Тесты основанные на нормах ГТО.

-подготовка к выполнению норм ГТО 3 ступени

Данная программа рассчитана для обучающихся 5-6классов, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока.

Форма обучения – групповая..

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол, волейбол.

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Введение. Основы знаний и умений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Во время занятий
2.	Легкая атлетика.	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	8
4.	Лыжная подготовка.	8
5	Спортивные игры.	8
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Содержание программного материала	Дата	
				План.	Факт.
1.	Легкая атлетика	1ч	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Ускорения. Бег 300-500м. Развитие скоростных качеств.		
2.	Легкая атлетика	1ч	ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Развитие скоростных качеств.		
3.	Легкая атлетика	1ч	Специально-Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.		
4	Легкая атлетика	1ч	Специально-Беговые упр . Бег 6 мин Прыжок в длину с места. Эстафета 4*60м		

5	Легкая атлетика	1ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. . Челночный бег4*9м.(y)		
6	Легкая атлетика	1ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		
7	Легкая атлетика	1ч	Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета		
8.	Легкая атлетика	1ч	Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета		
9	Легкая атлетика	1ч	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.		
10	Легкая атлетика	1ч	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		

11	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	ТБО на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.		
12	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.		
13	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Акробатические упражнения Упражнения в равновесии. Тест на гибкость		
14.	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Упражнения в висах и упорах.		
15.	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Упражнения в висях. Опорный прыжок.		
16.	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Подтягивание. Опорный прыжок.		
17	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		
18	Гимнастика с элементами акробатики	1ч	Гимнастическая полоса препятствий		
19	Лыжная подготовка.	1ч	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. СУ. Основы знаний. Скользящий шаг		

20.	Лыжная подготовка.	1ч	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.		
21.	Лыжная подготовка.	1ч	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.		
22.	Лыжная подготовка.	1ч	Совершенствовать попеременный и одновременный двухшажный ход.		
23.	Лыжная подготовка.	1ч	Одновременно двухшажный ход Спуски и подъемы.		
24	Лыжная подготовка.	1ч	Одновременно двухшажный ход Спуски и подъемы.		
25	Лыжная подготовка.	1ч	Совершенствовать одновременно двухшажный ход. Спуски и подъемы.		
26	Лыжная подготовка.	1ч	Совершенствовать попеременные и одновременные хода. Спуски и подъемы.		
27	Спортивные игры	1ч	Баскетбол Техника передвижения и остановки прыжком.		

			Эстафеты с баскетбольными мячами.		
28	Спортивные игры	1ч	Баскетбол Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.		
29	Спортивные игры	1ч	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.		
30	Спортивные игры	1ч	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра баскетбол 3*3		
31	Спортивные игры	1ч	Волейбол Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.		
32	Спортивные игры	1ч	Волейбол Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
33	Спортивные игры	1ч	Волейбол Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.		

			Подвижные игры с элементами волейбола		
34	Спортивные игры	1ч	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Учебная игра.		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Стадион;
Спортивный зал.

Инвентарь:

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

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые 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;
- 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. 8 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2022г. «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". 2020год Москва « Просвещение».
- 3.Г.И.Погадаев. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-Спортивного комплекса ГТО. Методическое пособие. « Дрофа»,2020
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка учащихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО. ФГОС. «Просвещение».,2022 .

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422899

Владелец Конюкова Марина Вениаминовна

Действителен с 12.01.2024 по 11.01.2025