

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия»

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии, искусства и  
ОБЖ  
Протокол № 1 от 31 августа 2017 года

Утверждена  
Приказом директора МБОУ "Гимназия"  
от 01 сентября 2017 года №329

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса "Общая физическая подготовка"

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа составлена:  
Ерышевым Р.В., учителем физической культуры  
первой квалификационной категории

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности "Общая физическая подготовка"**

Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. Проявлять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме занятия. Производить анализ собственных умений. Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Распределять роли и функции в совместной деятельности. Применять правила безопасности при выполнении физических упражнений. Проявлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Выявлять слабые места в развитии. Осваивать физические упражнения из базовых видов спорта. Проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Проявлять компетентность гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена ФК и спорта). Подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме занятия. Проявлять правила коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Выявлять слабые места в развитии. Производить анализ собственных умений. Формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений. Проявлять ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. Контролировать свои действия в процессе достижения результатов. Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. Применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности.

### **2. Содержание курса внеурочной деятельности "Общая физическая подготовка" с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации и видов деятельности</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Высокий старт (спринт). Эстафетный бег. Равномерный бег. Прыжки: в длину.	ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Прыжковые упражнения. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета

	Метание малого мяча. Развитие физических качеств	(передача палочки). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу (передача палочки). Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 700 метров. История развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в СССР и России
2	Равномерный бег. Развитие выносливости. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Специальные беговые упражнения.	Равномерный бег (до 14 мин) Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Бег в гору и под гору. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости
3	Подвижные игры. Развитие физических качеств. Хакасские национальные игры и виды спорта	Подвижные игры «Снайпер». Подвижные игры «Пионербол». Развитие ловкости. Развитие координации. Воспитание командного духа. Подвижные игры с элементами баскетбола. Хакасские национальные подвижные игры. Элементы национальной борьбы «Курес». Развитие спорта в Хакасии
4	Строевой шаг. Перестроения. Акробатические комбинации.	Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь разведением и слиянием в движении. Кувырок вперед. Кувырки вперед и назад. Стойка на руках. ОРУ в движении. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Российские гимнасты на мировой арене
5	Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Основные двигательные действия игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)	<u>Волейбол:</u> ТБ при игре в волейбол. История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя и нижняя передачи в различных вариациях. Подача (верхняя, нижняя, прямая, боковая). Двусторонняя игра. <u>Баскетбол:</u> ТБ при игре в баскетбол. История баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Бросок в корзину с двух шагов. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Двусторонняя игра в баскетбол
6	Развитие физических качеств. Совершенствование двигательных действий.	Подвижные игры с прыжками и мячом. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Упражнения на развитие силы с использованием собственного веса и дополнительного веса. Упражнения на тренажёрах. Развитие гибкости. Подвижные игры с элементами метания.
7	Тестирование физической подготовленности	Прыжки через скакалку, передача мяча сверху над собой и снизу над собой, броски из-под кольца (б/б), бег 60 метров, метание малого мяча на дальность, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа. Сгибания и разгибание рук в висе на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д).
8	Практикум по судейству	Практикум по судейству. Не предвзятость судейской коллегии. Судейство игр пионербол, волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
"Общая физическая подготовка"**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	5	13	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	1	11	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	2	15	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	2	15	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Спортивные игры</b>	4	14	<b>18</b>
<b>6</b>	<b>Комплексные занятия</b>	2	10	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	2	4	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>Судейская практика</b>	4	2	<b>6</b>