

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель директора

Карпцова В.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Гимназия №9»

г. Симферополь

Т.В. Иванова

Приказ

№460 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возрастная группа: 8, 9 класс

Составитель:

Бабакин С.Н.,

учитель физической
культуры
первой категории

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» в 8, 9 классах разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями от: 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 11.12.2020 г), на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха, М.Я. Виленского (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я Виленского, 5-9 классы / В.И. Лях, М.Я Виленский– М.: Просвещение, 2017г)с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь.

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5-9 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.
2. Учебник Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Лебедева Е.И Садыкова С.Л. Издательство «Учитель»,2008г.

Основная цель курса внеурочной деятельности: воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация программа способствует:

- формированию у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формированию навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышению уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формированию волевых качеств, как основы получения образования;
- снижению последствий умственной нагрузки;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму;

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование потребностей в ежедневном занятии физическими упражнениями, использовании знаний о правилах и видах закаливания на практике;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- овладение краткими историческими сведениями о происхождении и развитии спортивных игр;
- формирование умения соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- формирование умения взаимодействовать с партнером, командой и соперником, самостоятельно организовывать и проводить изученные игры;
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

Содержание программы внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка» в 8, 9 классах

Основы теоретических знаний: Одежда и обувь для занятий спортом. Страховка и помощь во время занятий. Основные правила и приемы спортивных игр.

Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий): бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом, ходьба по низкому гимнастическому бревну, равномерный бег (6, 8, 10, 12, 12 мин), бег по пересеченной местности (2км).

Волейбол:

Теоретическая подготовка волейболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка волейболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке волейболиста.

Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча. Подача мяча различными способами.

Тактическая подготовка волейболиста: Игра у сетки. Подача на точность зоны. Разыгрывание мяча Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка волейболиста.

Баскетбол:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение

мяча с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Тактическая подготовка баскетболиста: Движения, которые помогают освободиться от опеки соперника при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка баскетболиста.

Футбол:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: упражнения на развитие «чувства мяча», удар по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней стороной подъема стопы, удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Техника игры вратаря.

Тактические действия: тактические действия при выполнении углового удара, тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка футболиста.

Формы организации занятий внеурочной деятельности: беседы, рассказ учителя, спортивные игры, соревнования, спортивные праздники

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, урок мастер-класс и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);

- применение интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в соревнованиях, авторские проекты)

№ п\п	Название тем	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв	Основные виды учебной деятельности
Количество часов							
1	Основы знаний		в процессе занятий				слушать учителя, определять цели и задачи деятельности, уметь выражать свои мысли.
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка		9\9				совершенствование навыков бега по дистанции, метания малого мяча, учиться работать по определенному алгоритму
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр Волейбол Баскетбол Футбол			8\8	5\4	7\8	совершенствование навыков работы с мячом, умения работать в команде, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осуществлять действие по образцу и заданному правилу
4	Гимнастика				5\5		совершенствование навыков выполнения простых гимнастических упражнений, осуществлять действие по образцу и заданному правилу
5	Итого	34\34	9\9	8\8	10\9	7\8	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
8А класс

№ п/ п	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	дата	
				план	факт
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (9 часов)					
1	ТБ. Эстафетный бег.	Инструктаж ТБ. Эстафеты, техника передачи предметов.	1	01.09	
2	Бег на короткие дистанции	Упражнения на развитие скорости. Эстафетный бег на короткие дистанции – техника выполнения по этапам.	1	08.09	
3	Метание мяча на дальность с разбега	Упражнения на развитие меткости. Метание мяча на дальность с разбега - техника выполнения по этапам Игра «Лапта»	1	15.09	
4	Круговая тренировка	Круговая тренировка – подвижные игры с элементами легкой атлетики. Упражнения на восстановление дыхания.	1	22.09	
5	Метание мяча в цель	Упражнения на развитие силы и ловкости. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель – техника выполнения. Игра «Снайперы»	1	29.09	
6	Челночный бег	Упражнения на развитие координации Челночный бег – техника выполнения по этапам. Игра «Вызов номеров»	1	06.10	
7	Бег по пересеченной местности	Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка – бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1	13.10	
8	Бег до 1000м	Круговая тренировка – бег до 1000м. Упражнения на восстановление дыхания. Сдача нормативов.	1	20.10	
9	Круговая тренировка	Круговая тренировка Подвижные игры с мячом.	1	27.10	
Волейбол (8 часов)					
10	Правила игры в волейбол.	Инструктаж ТБ. Правила организации игры. Стойки и передвижения в волейболе. Расстановка игроков. Специальные упражнения волейболиста.	1	10.11	
11	Техника приема мяча	Прием мяча снизу и сверху - техника выполнения. Игра по упрощенным правилам	1	17.11	
12	Броски и передачи мяча на точность зоны	Броски и передачи мяча через сетку на точность зоны (1,6,5). Игра по упрощенным правилам	1	24.22	
13	Броски и передачи мяча на точность зоны	Броски и передачи мяча через сетку на точность зоны (1,6,5). Игра по упрощенным правилам	1	01.1	
14	Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача	Нижняя и верхняя прямая подача с 3-6м. Игра по упрощенным правилам	1	18.12	

15	Совершенствование игровых компонентов	Передача мяча в нападение – атака с места. Розыгрыш мяча в атаке. Игра по упрощенным правилам	1	15.12	
16	Групповые тактические действия	Групповые тактические действия (тактика защиты и нападения со второй передачи игроком передний линии). Игра по упрощенным правилам.	1	22.12	
17	Групповые тактические действия	Групповые тактические действия (тактика защиты и нападения со второй передачи игроком передний линии). Игра по упрощенным правилам.	1	29.12	
Гимнастика (5 часов)					
18	Комплекс упражнений на развитие координации	Два кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках Упражнения со скакалками Эстафеты с элементами гимнастики.	1	12.01	
19	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: 2 кувырка вперед, с выходом в стойку на лопатках, пережат, кувырок назад, о.с. Эстафеты «Переправа»	1	19.01	
20	Акробатические комбинации	Сложные акробатические комбинации: длинный кувырок, кувырок назад, колесо, шпагат, стойка на голове у стены. Упражнения на гибкость. Эстафета «Вызов номеров».	1	26.01	
21	Освоение прыжка в высоту с разбега	Освоение прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор ноги. Подвижные игры	1	02.02	
22	Круговая тренировка	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Прыжки на скакалке 1мин.	1	09.02	
Баскетбол (5 часов)					
23	История и правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра 3х3.	1	16.02	
24	Перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра 3х3.	1	02.03	
25	Передача мяча различными способами. Ведение мяча.	Ведение мяча с передачами. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча различными способами.	1	09.03	
26	Бросок мяча в кольцо различными способами.	Бросок мяча в кольцо различными способами – техника выполнения. Игра «Стритбол».	1	16.03	
27	Совершенствование техники работы с мячом.	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления движения. Повороты с мячом. Игра «300»	1	30.03	

Футбол (7 часов)					
28	Правила игры в футбол. Удар по мячу.	Инструктаж ТБ. Правила игры и история развития футбола. Удар по мячу подъемом стопы, «щеточкой», пыром, внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Квадрат»	1	06.04	
29	Ведение мяча различными способами.	Ведение по прямой, по кругу, между стоек, змейкой. Ведение мяча с изменением направления движения и с ускорением.	1	13.04	
30	Совершенствование техники работы с мячом	Удар по мячу различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра «Квадрат».	1	20.04	
31	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по мячу	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящему мячу. Игра «Квадрат».	1	27.04	
32	Круговая тренировка	Круговая тренировка с использованием изученных упражнений.	1	04.05	
33	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	11.05	
34	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	18.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№ п/ п	Тема занятия	Элементы содержания	Кол-во часов	дата	
				план	факт
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (9 часов)					
1	ТБ. Эстафетный бег.	Инструктаж ТБ. Эстафеты, техника передачи предметов.	1	02.09	
2	Бег на короткие дистанции	Упражнения на развитие скорости. Эстафетный бег на короткие дистанции – техника выполнения по этапам.	1	09.09	
3	Челночный бег	Упражнения на развитие координации Челночный бег – техника выполнения по этапам. Игра «Вызов номеров»	1	16.09	
4	Круговая тренировка	Круговая тренировка с беговыми и прыжковыми упражнениями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	23.09	
5	Метание мяча на дальность с разбега	Упражнения на развитие меткости. Метание мяча на дальность с разбега - техника выполнения по этапам Игра «Лапта»	1	30.09	
6	Круговая тренировка	Круговая тренировка – бег на средние дистанции по пересеченной местности с препятствиями. Упражнения на восстановление дыхания.	1	07.10	
7	Бег по пересеченной местности	Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка – бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	14.10	
8	Бег до 1500м	Круговая тренировка – бег до 1500м. Упражнения на восстановление дыхания. Сдача нормативов.	1	21.10	
9	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Упражнение на восстановление дыхания	1	28.10	
Волейбол (8 часов)					
10	Правила игры в волейбол.	Инструктаж ТБ. Правила организации игры. Стойки и передвижения в волейболе. Расстановка игроков. Специальные упражнения волейболиста.	1	11.11	
11	Техника работы с мячом мяча	Передача мяча двумя руками с выходом на мяч вперед и назад. Игра в Волейбол.	1	18.11	
12	Броски и передачи мяча через сетку на точность	Броски и передачи мяча через сетку на точность зоны (1,6,5). Игра в Волейбол	1	25.11	
13	Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача	Нижняя и верхняя прямая подача с 9м линии. Игра в Волейбол	1	02.12	

14	Совершенствование игровых компонентов	Прямой нападающий удар с собственного наброса. Игра в Волейбол	1	09.12	
15	Совершенствование игровых компонентов	Кистевой удар по летящему мячу стоя на месте и по летящему мячу в прыжке Игра в Волейбол с отработкой тактических действий	1	16.12	
16	Игра в Волейбол	Игра в Волейбол с отработкой тактических действий	1	23.12	
17	Игра в Волейбол	Игра в Волейбол с отработкой тактических действий	1	30.12	
Гимнастика (5 часов)					
18	Строевые упражнения	Строевые упражнения с элементами перестроения. Повороты. Рапорт.	1	13.01	
19	Комплекс упражнений на развитие координации	Два кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках Упражнения со скакалками Эстафеты с элементами гимнастики.	1	20.01	
20	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: 2 кувырка вперед, с выходом в стойку на лопатках, перекат, кувырок назад, о.с. Эстафеты «Переправа»	1	27.01	
21	Акробатические комбинации	Сложные акробатические комбинации: длинный кувырок, кувырок назад, колесо, шпагат. Упражнения на гибкость.	1	03.02	
22	Круговая тренировка	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Прыжки на скакалке 1 мин.	1	10.02	
Баскетбол (6 часов)					
23	История и правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра 3х3.	1	17.02	
24	Перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча с изменением направления движения. Игра 3х3.	1	03.03	
25	Передача мяча различными способами. Ведение мяча.	Ведение мяча с передачами. Ведение мяча с изменением скорости и контролем высоты отскока. Передача мяча различными способами.	1	10.03	
26	Бросок мяча в кольцо различными способами.	Бросок мяча в кольцо различными способами – техника выполнения. Игра «Стритбол».	1	17.03	
27	Совершенствование техники работы с мячом.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Ведение мяча. Повороты с мячом. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	31.03	
28	Игра в «Стритбол».	Игра в «Стритбол».	1	07.04	

Футбол (6 часов)					
29	Правила игры в футбол. Удар по мячу.	Инструктаж ТБ. Правила игры и история развития футбола. Удар по мячу подъемом стопы, «щеточкой», пыром, внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Квадрат»	1	14.04	
30	Ведение мяча различными способами.	Ведение по прямой, по кругу, между стоек, змейкой. Ведение мяча с изменением направления движения и с ускорением.	1	28.04	
31	Совершенствование техники работы с мячом	Удар по мячу различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра «Квадрат».	1	05.05	
32	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по мячу	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящему мячу. Игра «Квадрат».	1	12.05	
33	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	19.05	
34	Тактические действия. Игра «Квадрат»	Совершенствование техники работы с мячом. Тактические действия в игровых ситуациях.	1	26.05	