

Министерство образования, науки и молодежной политики

Забайкальского края

**Управление образованием администрации муниципального района
«Сретенский район»**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сретенская средняя общеобразовательная школа №1»**

Утверждаю	Согласовано	Принято
Директор МОУ «Сретенская СОШ №1» _____ Гусевский Е.В Приказ №100 от 30.08.2023	Заместитель директора по ВР «МОУ Сретенская СОШ №1»	на заседании МО, ПС МОУ «Сретенская СОШ №1» №100 от 30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

(ПРОЕКТ)

«ОФП»

Возраст учащихся: 13-15 лет.

Срок реализации: 1 год.

Направленность: спортивная

Модифицированная программа.

Автор-составитель:

Яцун А.В

г. Сретенск,

2023 г

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 8 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- На основе программы курса внеурочной деятельности основного общего А.П. Матвеева, 2011г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В выступлении о национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» Дмитрий Медведев высказал, что одно из направлений проекта является здоровье школьника. На основе этой инициативы был создан Стандарт второго поколения. В Стандарте второго поколения определен «портрет» выпускника начальной школы:

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
 - уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
 - любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
 - владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
 - готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
 - доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
 - выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.
- «Здоровье это еще не все, но все без здоровья - ничто», - гласит известный афоризм. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровье сбережения учащихся в образовании красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Программа направлена не только на формирование физического здоровья, но и также на развитие физкультурно-оздоровительной работы школы. В рамках этой программы мы смогли более систематично подойти к формированию культуры здоровья учащихся. В рамках программы проводился мониторинг физической подготовленности.

Основа педагогического мониторинга – тестирование. Отслеживая с его помощью динамику показателей здоровья, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому

воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведем поиск путей оптимизации учебного процесса со стороны как учителя, так и ученика.

Такой подход к оценке качества образования должен изменить отношение к предмету «физическая культура» всего коллектива и руководства школы. Каждый учитель в школе заинтересован в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Мониторинг – важнейший элемент в системе педагогической деятельности каждого учителя. В его рамках я отслеживаю, оцениваю, корректирую и прогнозирую образовательную деятельность.

Я совместно с классными руководителями, медицинским работником провожу мониторинг по трем направлениям:

- I. Здоровье учащихся
- I. Результативность деятельности учителя;
- II. Показатели физического развития и физической подготовленности

Мониторинг результативности своей деятельности я осуществляю по следующим направлениям:

- Качество знаний учащихся;
- Достижения учащихся

Цель проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование средних школьников.

Задачи:

Здоровье сберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

II. Содержание программного материала

Вводное занятие (1час) План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Легкая атлетика. (12часов) - Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта». Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта». Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта». Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта». Соревнования на звание лучшего бегуна. Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта». Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»

Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя. Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта». Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта». Лапта. Удар битой снизу и сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра. Удар на дальность. Учебно-тренировочная игра. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам. Соревнование по «Лапте».

Лапта. (16часов)

Удар битой снизу и сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра. Удар на дальность. Учебно-тренировочная игра. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам. Соревнование по «Лапте». Судейство и комплектование команды. Техника перемещений. владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Футбол (10часов)

Удар по неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность. Ведение и обводка. Отбор мяча. Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам

Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра. Соревнования по мини-футболу. Контрольные тесты.

Гимнастика(3часа)

Акробатические упражнения. Соревнование с элементами гимнастики

Волейбол (10часов)

Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча

Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств. Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания. Технические приемы (блокирование мяча). Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств. Контрольные тесты. Соревнование по волейболу

Баскетбол(10часов)

Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии Соревнование по баскетболу. Контрольные тесты

III. Результаты освоения курса

Личностными результатами кружка «ОФП»

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 кружка «Подвижные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- 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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой,

доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко

регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата
1.	1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1	04.09.19
	Легкая атлетика.	12	
2.	2 Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1	09.09.19
3.	3 Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1	11.09.19
4.	4 Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1	16.09.19
5.	5 Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1	18.09.19
6.	6 Соревнования на звание лучшего бегуна	1	23.09.19
7.	7 Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1	25.09.19
8.	8 Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	30.09.19
9.	9 Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»	1	02.10.19
10.	10 Помощь в оценке результатов и проведении соревнований. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта»	1	07.10.19
11.	11 Соревнование на звание лучшего прыгуна, метателя	1	09.10.19
12.	12 Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	14.10.19
13.	13 Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта»	1	16.10.19
	Лапта	8	
14.	14 Удар битой снизу и сверху двумя руками. Учебно-тренировочная игра	2	21.10.19 23.10.19
15.	15 Удар на дальность. Учебно-тренировочная игра	2	28.10.29 30.10.19
16.	16 Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Учебно-тренировочная игра	1	11.11.19
17.	17 Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Игра по правилам	2	13.11.19 18.11.19
18.	18 Соревнование по «Лапте»	1	20.11.19
	Футбол	10	

19. 19	Удар по неподвижному мячу	1	
20. 20	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	
21. 21	Удар по мячу на точность	1	
22. 22	Ведение и обводка. Отбор мяча	1	
23. 23	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	
24. 25	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	
25. 26	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	
26. 28	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	1	
27. 29	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра	1	
28. 30	<i>Соревнования по мини-футболу</i>	<i>1</i>	
29. 31	<i>Контрольные тесты</i>	<i>1</i>	
	Гимнастика	3	
30. 32	Акробатические упражнения	1	
31. 33	Акробатические упражнения	1	
32. 41	<i>Соревнование с элементами гимнастики</i>	<i>1</i>	
	Волейбол	10	
33. 42	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
34. 43	Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
35. 46	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	1	
36. 49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1	
37. 52	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	1	
38. 53	Технические приемы (блокирование мяча)	1	
39. 58	Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	1	
40. 59	Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	
41. 62	Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	

42. 68	<i>Контрольные тесты</i>	1	
43. 69	<i>Соревнование по волейболу</i>	1	
	Баскетбол	10	
44. 70	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	
45. 71	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	
46. 74	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском	1	
47. 75	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1	
48. 78	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	1	
49. 85	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	1	
50. 86	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1	
51. 87	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1	
52. 90	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1	
53. 98	<i>Соревнование по баскетболу</i>	1	
54. 99	<i>Контрольные тесты</i>	1	
	Ланга	8	
55. 11	Судейство и комплектование команды, Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	
56. 11	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	
57. 11	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	
58. 11	Техника защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват)	1	

59. 12	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
60. 12	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	
61. 1	Игра по правилам	1	
62.	<i>Соревнование по «Ланте»</i>	1	

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», предусмотрено на изучение тем 68 часов.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 8 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2010г.). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре.

У ученика будут сформированы:

- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
 - способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
 - развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;
- стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно – следственные связи;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

Ученик получит возможность научиться:

- поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);

- сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными);

- обработка информации (определение основной и второстепенной информации);

- анализ информации;

- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);

- интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);

- анализ;

- сравнение;

- классификация по заданным критериям;

- установление аналогий;

- установление причинно-следственных связей;

- построение рассуждения;

- обобщение.

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Ученик научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнеров;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

- слушать собеседника;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- осуществлять взаимный контроль,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

1.3 Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления

здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

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

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 8 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

8 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

8 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

8 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

8 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

8 класс. **Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

8 класс. **Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация и проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения

8 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила и организация и проведение соревнований

по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка

8 класс. Правила и организация и проведение соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Распределение программного материала по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-16 - волейбол;

II четверть – уроки № 17 - 19 – волейбол, уроки № 20- 31 гимнастика;

III четверть - уроки № 32 - 43 - лыжная подготовка, уроки № 44-51 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 52 – 61 - баскетбол, урок № 62 – волейбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.