

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4» г. Норильск**

Принято:
протокол заседания учителей
междисциплинарной кафедры
от «31» августа 2022 года № 1

Согласовано.
заместитель директора по УВР
В.В. Левицкая
от «31» августа 2023 года



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Играем вместе»**

для обучающихся 7 классов

**г. Норильск
2023-2024 учебный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по общей физической подготовке учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по общей физической подготовке обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по общей физической подготовке является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по общей физической подготовке данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по общей физической подготовке определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по общей физической подготовке на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о

общей физической подготовке), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей «общей физической подготовки», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Содержание программы по общей физической подготовке представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России:

Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.

Раздел 2. Основы знаний о физкультурной деятельности:

Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.

Раздел 3. Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.

Раздел 5. Техническая подготовка:

Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.

Раздел 6. Контрольные испытания, соревнования:

Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика:

Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.

Методическое обеспечение

1. Библиотечный фонд
2. Спортивный инвентарь
3. Спортивные тренажеры
4. Мультимедийный проектор
5. Компьютер
6. Интерактивная доска

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСОВЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- ✓ выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- ✓ быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема	Количество часов	Формы
--	------	------------------	-------

№ п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Физическая культура и спорт в России: Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.	1	1	-	Опрос
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.	1	1	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	12	-	12	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
4	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	12	-	12	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
5	Техническая подготовка: Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.	4	-	4	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
6	Контрольные испытания, соревнования: Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.	2	-	2	Участие в соревнованиях различного уровня.

7	Инструкторская и судейская практика: Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.	2	2	-	Опрос, выполнение контрольных заданий
ИТОГО:		34	4	30	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	Форма проведения занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Введение в курс «Общая физическая подготовка». Инструктаж по технике безопасности.	1		лекция	
2	Развитие физкультурно-общественных организаций в России	1		лекция	http://school-collection.edu.ru/collection/
3	Подготовка спортивных резервов (российская практика)	1		лекция	
4	Теория физической деятельности	1		творческая лаборатория	
5	Медицинские показатели при занятиях физической культурой.	1		урок - игра	
6	Общая физическая подготовка. Теоретические основы. Строевые упражнения.	1		урок - игра	
7	Гимнастические упражнения. Теоретические основы. Отработка элементов гимнастических упражнений. Подготовка к участию в соревнованиях.	1		урок - игра	
8	Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений, комбинации из пройденных упражнения.	1		урок - игра	http://school-collection.edu.ru/collection/
9	Упражнения на гимнастических снарядах.	1		урок - игра	
10	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1		практикум	
11	Судейство соревнований по ОФП. Теория.	1		лекция	
12	Проведение внутренних соревнования по ОФП. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	1		урок-соревнование	

13	Баскетбол и ручной мяч. Основы игры в баскетбол.	1		урок-соревнование	
14	Баскетбол. Отработка элементов игры.	1		урок - игра	
15	Пионербол и волейбол. Основы игры.	1		урок - игра	
16	Отработка волейбольных элементов.	1		урок-соревнование	
17	Техника безопасности при выполнении упражнений специальной физической подготовки. Виды упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	1		урок-соревнование	
18	Отработка упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	1		практикум	
19	Виды упражнений для развития скоростной выносливости	1		практикум	http://window.edu.ru
20	Отработка упражнений для развития скоростной выносливости	1		урок-соревнование	
21	Виды упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1		урок-соревнование	
22	Отработка упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1		урок - игра	
23	Судейство соревнований по специальной физической подготовке. Теория.	1		лекция	
24	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.	1		практикум	
25	Проведение внутренних соревнований по специальной физической подготовке. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	1		практикум	
26	Нормы сдачи ГТО. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		лекция	
27	Техника безопасности при выполнении упражнений технической подготовки. Виды упражнений для	1		урок - игра	http://school-collection.edu.ru/collection/

	освоения техники ходьбы и техники бега.				
28	Виды прыжков. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Упражнения для освоения техники прыжков.	1		урок - игра	
29	Метание. Общее ознакомление с техникой метания.	1		урок - игра	
30	Бег на короткие дистанции как отдельная спортивная дисциплина.	1		урок - соревнование	
31	Бег на короткие дистанции. Упражнения для усовершенствования техники бега, техники низкого старта, техники финиширования.	1		практикум	
32	Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега.	1		урок - соревнование	
33	Судейство соревнований по технической подготовке. Теория.	1		лекция	
34	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	1		лекция	http://library.controlchaostech.com/bel/