

**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. Севицкая,  
от «01» августа 2023 года



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

для обучающихся 8 классов

**г. Норильск  
2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общей физической подготовке представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 общей физической подготовке 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 физической культуре 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 по общей физической подготовке 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.

## **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 ОСВОЕНИЯ 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, двигательных-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

п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Физическая культура и спорт в России:</b> Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.	1	1	-	Опрос
	<b>Основы знаний о физкультурной деятельности:</b> Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.	1	1	-	Опрос
	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	12	-	12	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях

					х различного уровня.
	<p><b>Специальная физическая подготовка:</b></p> <p>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.</p>	12	-	12	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
	<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>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.</p>	4	-	4	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
	<p><b>Контрольные испытания, соревнования:</b></p> <p>Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.</p>	2	-	2	Участие в соревнованиях различного уровня.
	<p><b>Инструкторская и судейская практика:</b></p> <p>Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.</p>	2	2	-	Опрос, выполнение контрольных заданий
	<b>ИТОГО:</b>			30	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество 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	
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	1		урок - игра	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/">http://school-collection.edu.ru/collection/</a>

	гимнастических упражнений. Подготовка к участию в соревнованиях.				
<b>8</b>	Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений, комбинации из пройденных упражнения.	1		урок - игра	
<b>9</b>	Упражнения на гимнастических снарядах.	1		урок - игра	
<b>10</b>	Упражнения с гимнастическими снарядами.	1		практикум	
<b>11</b>	Судейство соревнований по ОФП. Теория.	1		лекция	
<b>12</b>	Проведение внутренних соревнования по ОФП. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	1		урок-соревнование	
<b>13</b>	Баскетбол и ручной мяч. Основы игры в баскетбол.	1		урок-соревнование	
<b>14</b>	Баскетбол. Отработка элементов игры.	1		урок - игра	
<b>15</b>	Пионербол и волейбол. Основы игры.	1		урок - игра	
<b>16</b>	Отработка волейбольных элементов.	1		урок-соревнование	
<b>17</b>	Техника безопасности при	1		урок-соревнование	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/">http://school-collection.edu.ru/collection/</a>

	выполнении упражнений специальной физической подготовки. Виды упражнений для развития общей (аэробной) выносливости				
<b>18</b>	Отработка упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	1		практикум	
<b>19</b>	Виды упражнений для развития скоростной выносливости	1		практикум	
<b>20</b>	Отработка упражнений для развития скоростной выносливости	1		урок-соревнование	
<b>21</b>	Виды упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1		урок-соревнование	
<b>22</b>	Отработка упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	1		урок - игра	
<b>23</b>	Судейство соревнований по специальной физической подготовке. Теория.	1		лекция	
<b>24</b>	Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.	1		практикум	

25	Проведение внутренних соревнования 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 освоения техники ходьбы и техники бега.	1		урок - игра	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
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	<a href="http://library.controlchaostech.com/bel/">http://library.controlchaostech.com/bel/</a>

<b>32</b>	Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега.	1		урок - соревнован ие	
<b>33</b>	Судейство соревнований по технической подготовке. Теория.	1		лекция	
<b>34</b>	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	1		лекция	