Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Колбасина

Классных руководителей по ВР \_\_\_\_\_Ю.А. Гончарова Приказ от 30.08.2018г № \_\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_В.С.Севрюгин. «\_29\_»\_08 2018г.

Протокол МО от 29.08.2018г № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по\_\_\_внеурочной деятельности\_

«Общая физическая подготовка» в 8 классе\_\_\_\_

Основное общее образование\_\_\_

Количество часов\_\_34 часа 1 час в неделю\_\_

Учитель\_ Севрюгин Владимир Сергеевич\_

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

2018- 2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления«Общая физическая подготовка» разработана на основе Федерального государственного стандарта 2010г и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010), Образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

 Учебник: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М: Просвещение, 2010.

**Характеристика курса внеурочной деятельности**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа включает в себя содержание внеурочных форм занятий по общей физической подготовке.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Цели и задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:**

 - на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки,

 профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

 - на обучение основам базовых видов двигательных действий;

 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

 - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений насостояние здоровья, работоспособность и

 развитие двигательных способностей на основе систем организма;

 - на углубленное представление об основных видах спорта;

 - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата урока | Тема урока | Региональный компонент |
| 7 | 18.10 | Игра «Каши» | Игра «Каши» |
| 10 | 15.11 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 12 | 29.11 | Игра «В три бабки» | Игра «В три бабки» |
| 17 | 17.01 | Техника безопасности в баскетболе. Игра «Крестик» | Игра «Крестик» |
| 27 | 04.04 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикойИгра «Лапта» | Игра «Лапта» |
| 28 | 11.04 | Бег (30м) на время. Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков(зачетов ) с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу среднего общего образования:

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированности основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**предметным*,*** включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Обучающийся научится:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Место курса в плане внеурочной деятельности**

На изучение курса «Общей физической подготовки» по плану внеурочной деятельности отводится 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№2 курс в 8 классе реализуется за 33 часа. Учебный материал изучается не в полном объеме, в виду совпадения учебных занятий с праздничными днями 09.05.

**Содержание курса**

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

**1.1. Естественные основы.**

 *8 класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*8 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

 **1.3. Культурно-исторические основы.**

 *8 класс.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

 **1.4. Приемы закаливания.**

8 *класс.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

 **1.5.Подвижные игры.**

 ***Волейбол***

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

 ***Баскетбол***

 *8 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения 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 проведения 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 проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование по общей физической подготовке в 8а классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Дата | Раздел, тема урока, количество часов | Материально техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| 1 | 1 | 06.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Секундомер, флажки, свисток |
| 2 | 2 | 13.09 |  | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. | Секундомер, флажки, свисток |
| 3 | 3 | 20.09 |  | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. | Секундомер, флажки, свисток |
| 4 | 4 | 27.09 |  | Прыжки в длину с разбега, способом «Согнув ноги» | Рулетка, флажки свисток |
| 5 | 5 | 04.10 |  | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 11.10 |  | Метание мяча на дальностью | Малые мячи, теннисные мячи, рулетка |
| 7 | 7 | 18.10 |  | Игра «Каши» | Флажки, секундомер, свисток |
| 8 | 8 | 25.10 |  | Игра «Казаки-разбойники» | Флажки, секундомер, свисток |
| 9 | 9 | 08.11 |  | Равномерный бег до (15мин).  | Флажки, секундомер, свисток |
| 10 | 10 | 15.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой Игра «Казачьи забавы» | Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат.  |
| 11 | 11 | 22.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Маты, гимнастическая скамейка |
| 12 | 12 | 29.11 |  | Игра «В три бабки» | Скакалка, секундомер |
| 13 | 13 | 06.12 |  | Совершенствование элементов акробатики. | Кувырки, мост (стоя, лежа), стойки на голове, руках, колесо. |
| 14 | 14 | 13.12 |  | Опорный прыжок. | Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка |
| 15 | 15 | 20.12 |  | Лазание по канату произвольным способом | Маты, канат |
| 16 | 16 | 27.12 |  | Висы и упоры. Пресс за (30сек) | Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка |
| 17 | 17 | 17.01 |  | Техника безопасности в баскетболе. Игра «Крестик» | Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток |
| 18 | 18 | 24.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | баскетбольные мячи, свисток |
| 19 | 19 | 31.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | баскетбольные мячи, свисток |
| 20 | 20 | 07.02 |  | Позиционное нападение со сменой места | баскетбольные мячи, свисток |
| 21 | 21 | 14.02 |  | Ведение правой, левой рукой.  | баскетбольные мячи, свисток |
| 22 | 22 | 21.02 |  | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Правила игры. | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 23 | 23 | 28.02 |  | Комбинации из разученных передвижений | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 24 | 24 | 07.03 |  | Нижняя подача, прием подачи | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 25 | 25 | 14.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 26 | 26 | 21.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 27 | 27 | 04.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикойИгра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 28 | 28 | 11.04 |  | Бег (30м) на время. Тест Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 29 | 29 | 18.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 30 | 30 | 25.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 31 | 31 | 02.05 |  | Метание малого мяча | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 32 | 32 | 16.05 |  | Метание мяча на дальность | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 33 | 33 | 23.05 |  | Итоговый зачёт  | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |

**Тематическое планирование по общей физической подготовке в 8б классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Дата | Раздел, тема урока, количество часов | Материально техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| 1 | 1 | 05.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Секундомер, флажки, свисток |
| 2 | 2 | 12.09 |  | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. | Секундомер, флажки, свисток |
| 3 | 3 | 19.09 |  | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. | Секундомер, флажки, свисток |
| 4 | 4 | 26.09 |  | Прыжки в длину с разбега, способом «Согнув ноги» | Рулетка, флажки свисток |
| 5 | 5 | 03.10 |  | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 10.10 |  | Метание мяча на дальностью | Малые мячи, теннисные мячи, рулетка |
| 7 | 7 | 17.10 |  | Игра «Каши» | Флажки, секундомер, свисток |
| 8 | 8 | 24.10 |  | Игра «Казаки-разбойники» | Флажки, секундомер, свисток |
| 9 | 9 | 07.11 |  | Равномерный бег до (15мин).  | Флажки, секундомер, свисток |
| 10 | 10 | 14.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой Игра «Казачьи забавы» | Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат.  |
| 11 | 11 | 21.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Маты, гимнастическая скамейка |
| 12 | 12 | 28.11 |  | Игра «В три бабки» | Скакалка, секундомер |
| 13 | 13 | 05.12 |  | Совершенствование элементов акробатики. | Кувырки, мост (стоя, лежа), стойки на голове, руках, колесо. |
| 14 | 14 | 12.12 |  | Опорный прыжок. | Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка |
| 15 | 15 | 19.12 |  | Лазание по канату произвольным способом | Маты, канат |
| 16 | 16 | 26.12 |  | Висы и упоры. Пресс за (30сек) | Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка |
| 17 | 17 | 16.01 |  | Техника безопасности в баскетболе. Игра «Крестик» | Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток |
| 18 | 18 | 23.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | баскетбольные мячи, свисток |
| 19 | 19 | 30.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | баскетбольные мячи, свисток |
| 20 | 20 | 06.02 |  | Позиционное нападение со сменой места | баскетбольные мячи, свисток |
| 21 | 21 | 13.02 |  | Ведение правой, левой рукой.  | баскетбольные мячи, свисток |
| 22 | 22 | 20.02 |  | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Правила игры. | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 23 | 23 | 27.02 |  | Комбинации из разученных передвижений | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 24 | 24 | 06.03 |  | Нижняя подача, прием подачи | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 25 | 25 | 13.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 26 | 26 | 20.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 27 | 27 | 03.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикойИгра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 28 | 28 | 10.04 |  | Бег (30м) на время. Тест Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 29 | 29 | 17.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 30 | 30 | 24.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 31 | 31 | 08.05 |  | Метание малого мяча | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 32 | 32 | 15.05 |  | Метание мяча на дальность | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 33 | 33 | 22.05 |  | Итоговый зачёт  | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |