

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 369 имени Героя Российской Федерации А.Н.Жихарева
Красносельского района Санкт-Петербурга
(Лицей № 369)

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
курса внеурочной деятельности «Олимпиадное движение. Физическая культура»
для обучающихся 7-9 классов
(физкультурно-спортивное направление)

Санкт-Петербург
2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОЛИМПИАДНОЕ ДВИЖЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпиадное движение. Физическая культура» (далее — рабочая программа) разработана в соответствии со следующей официальной правовой информацией:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

— Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

— Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

— Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

— образовательной программы основного общего образования Лицея № 369.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования Лицея № 369.

Рабочая программа содержит:

- Пояснительную записку;
- Содержание курса внеурочной деятельности;
- Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- Тематическое планирование.

Рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования Лицея № 369, принятой решением Педагогического совета Лицея № 369 (протокол от 29.08.2023 № 1), утвержденной приказом директора Лицея № 369 от 01.09.2023 № 75/21-од.

Выписка-извлечение из основной образовательной программы основного общего образования Лицея № 369, принятой решением Педагогического совета Лицея № 369 (протокол от 29.08.2023 № 1), утвержденной приказом от 01.09.2023 № 75/21-од

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 369 имени Героя Российской Федерации А.Н.Жихарева Красносельского района Санкт-Петербурга
(Лицей № 369)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Олимпиадное движение. Физическая культура»
для обучающихся 7-9 классов
(физкультурно-спортивное направление)

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021. № 2;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- основной образовательной программы.

Общая характеристика учебного курса

В положении о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения».

При создании программы 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 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.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности 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 физической культуре 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.

Актуальность

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием программы по физической культуре.

Предметная область «Физическая культура» интегрирует знания по физической культуре, системы физических упражнений и формы занятий физическими упражнениями. Владение предметным содержанием этой области ориентировано на активное вовлечение школьников в процесс совершенствования собственной физической природы. А закономерности взаимосвязи сознательности и активности позволяют надеяться на самостоятельное использование ценностей сферы физической культуры не только в школьный период, но и на протяжении всей последующей жизни.

Программа «Шаги к Олимпу» предназначена для обучающихся средней школы, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, а также для одаренных учащихся. Направлена на формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Цели изучения программы:

1. Создание благоприятных условий для выявления, развития и поддержки талантливых детей через оптимальную структуру школьного и дополнительного образования.

2. Создание развивающей среды, способствующей расширению кругозора учащихся, исследовательского интереса к окружающему миру, творческому подходу к любому делу, развитию логического мышления и интеллекта.

3. Подготовка к Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

Задачи:

обучающие:

1. Познакомить о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

2. Обучать комплексам физических упражнений, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

развивающие:

1. Создание условий для полноценного физического и психического здоровья.

2. Способствование ориентации педагогического процесса на развитие физических индивидуальных способностей и компетенций учащегося;

3. Реализация индивидуальных образовательных потребностей обучающегося на выбор своего образовательного пути, определение «адресности» образовательной программы;

4. Предоставление учащимся возможности выбора оптимальных форм и темпов обучения;
5. Развитие физических качеств и интеллектуальных способностей;
воспитательные:
 1. Воспитание потребности в физическом совершенствовании;
 2. Вовлечение учащихся в олимпийское движение;
 3. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
 4. формирование навыка здорового образа жизни;

Программа рассчитана на один год обучения из расчёта 3 часа в неделю — 102 часов в год для обучающихся 7-9 класса. При поступлении в объединение подростки должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7-9 КЛАСС

Содержание программы направлено на освоение обучающихся знаний, умений и навыков, предусмотренного положением Всероссийской олимпиады среди школьников общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Раздел 1. Основы знаний

1.1. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Физическое развитие человека и здоровье, физическая культура и здоровье человека, факторы физического здоровья человека, физическое здоровье человека, его показатели и способы измерения. Влияние физических упражнений на организм человека. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

1.2. Социокультурные основы.

Теория: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию

- Исторический процесс формирования физической культуры и спорта.
- Основные понятия теории физической культуры.
- Современная организация физической культуры и спорта.
- Виды двигательной деятельности.
- Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности.
- Физическая культура в системе гуманитарного образования.
- Ценности физической культуры личности.
- Социализация и саморазвитие, самосознание и самовоспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
- Физическая культура и здоровый образ жизни.
- Приобщение личности к здоровому стилю жизни.

1.3. Олимпийское движение

Теория: Атичные олимпийские игры, история древнегреческих олимпиад, история олимпийских игр, Олимпийские игры современности, Олимпийское движение в России,

Параолимпийские игры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

- Правила соревнований по видам спорта: баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика. Решение тестов

2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика с основами акробатики. ОФП

Знания о физической культуре. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка - «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост.)

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»);

Развитие выносливости. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. в движении с максимальной частотой прыжков

Гимнастика с основами акробатики.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей: равновесие на одной, сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов. Зачётные комбинации.

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях

Физическое совершенствование. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

2.2. Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Практика. Перемещения в баскетбольной стойке; остановка на два шага и прыжком; дриблинг на месте; ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения; ведение мяча правой и левой рукой обегая фишек – ориентиров; ведения мяча правой и левой рукой по кругу и по дуге; ведение мяча в высокой и низкой стойке в движении по прямой и спиной вперед; передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок от груди двумя руками с места; бросок одной рукой с места; бросок одной рукой после ведения; бросок одной рукой после ловли мяча; бросок после подбора мяча; штрафной бросок; бросок из-за трехочковой дуги. Комбинации.

Развитие скоростных способностей. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Практика. Ведение мяча змейкой, восьмеркой, по кругу и дуге; ведение обегая фишки – ориентиров левой и правой ногой; ведение мяча удары по мячу (по неподвижному и катящемуся внутренней стороной стопы, внешней частью подъёма); ведение мяча правой и левой ногой поочередно внутренней и внешней частью подъёма стопы; ведение носком; жонглирование мяча головой, ногой; удары правой и левой ногой по воротам.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления

передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.

- Передачи мяча;
- Подачи мяча;
- Прием мяча после подачи;
- Выполнение комбинаций.

Флорбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

- Ведение мяча, обводки, удары по воротам, выполнение комбинаций

4. Полоса препятствий

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).

5. Легкая атлетика

Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной

скоростью «с ходу». Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

ГТО. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

6. Контрольные испытания, соревнования

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания:

Контроль за развитием двигательных качеств.

6. Соревнования, олимпиады

Участие в соревнованиях первенства лица, ОУ и ШСК района и города по графику. Сдача нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне». Соревнованиях программы «Всероссийской олимпиады школьников» по предмету физическая культура. Анализ проведенных стартов. Устранение ошибок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

3. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

4. готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

5. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

6. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

7. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

8. готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

1. проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4. устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

5. устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

6. устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

7. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

8. устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

1. выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2. вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

3. описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

4. наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5. изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

2. составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

3. активно взаимодействовать в условиях учебной деятельности, ориентироваться на указания учителя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

4. организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе курса внеурочной деятельности обучающиеся **7-9 класса** достигнут следующих предметных результатов:

1. понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
3. составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;
4. совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе занятий технической подготовкой;
5. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
6. Результативное участие в различных соревнованиях, фестивалях ГТО;
7. Развитие личных физических показателей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7-9 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
1.	Вводное занятие. Охрана труда и правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятиях на стадионе, в зале.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
	Теоретическая подготовка		10	
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	теория	3	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
3.	Социокультурные основы	теория	3	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
4.	Олимпиадное движение	теория	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
	Гимнастика с основами акробатики. ОФП		30	
5.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ

6.	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад.	практика	3	
7.	Акробатические упражнения. Упражнения на укрепление мышечного корсета.	практика	6	
8.	Акробатические элементы. Стойки, равновесия.	практика	2	
9.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	практика	4	
10.	Комбинация акробатических упражнений.	практика	12	
11.	Упр. на п. брусьях - Ю, бревне - Д.	практика	2	
Спортивные игры				
	Баскетбол		10	
12.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
13.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском.	практика	2	
14.	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	практика	3	
15.	Комбинации из освоенных элементов. Бросок с двух шагов. Подбор мяча	практика	4	
	Флорбол		5	
16.	Правила и организация игры в флорбол. История возникновения флорбола	теория	1	
17.	Обводка стоек, остановка мяча. Передачи мяча низом, верхом. Передачи с отскоком от борта (скамейке). Удары мяча по воротам в движении, после остановки.	практика	1	
18.	Удары по мячу после передачи, с остановкой мяча (слева, справа, с центра от ворот)	практика	1	
19.	Выполнение комбинации.	практика	2	
	Футбол		10	

20.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
21.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействие в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.	практика	2	
22.	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	практика	2	
23.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	практика	2	
24.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	практика	3	
	Волейбол		5	
25.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
26.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.	практика	4	
	Полоса препятствий	практика	9	
27.	Элементы баскетбола, Л/а	практика	3	
28.	Элементы баскетбола, футбола, легкой атлетики	практика	3	
29.	Элементы баскетбола, флорбола, легкой атлетики	практика	3	
	Легкая атлетика		10	

30.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
31.	Специальные беговые упражнения. Старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции (спринт). Развитие скоростных способностей.	практика	3	
32.	Развитие силовых способностей.	практика	2	
33.	Развитие выносливости, шестиминутный бег.	практика	3	
34.	ГТО. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
35.	Контрольные испытания		2	
36.	Школьный тур		3	
37.	Районный тур		3	
38.	Региональный тур		3	
39.	Итоговое занятие. Подведение итогов		1	
	Итого		102	