

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МАОУ
Рязани «Лицей №4»
Ширенина Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Уровень образования:
основное общее образование

9А, 9Б, 9В

среднее общее образование

10А, 10Б, 10В, 11Б

Учитель: Мотуз Е. Б.,
учитель первой квалификационной категории

Количество часов: 35

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – программа) относится к программам физкультурно- спортивной направленности и предполагает общекультурный уровень освоения программы. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами и локальными актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
3. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41);
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

При разработке программы использовалась Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М., «Просвещение», 2016 г (Лях В.И., Зданевич А.А.).

Актуальность Программы заключается в том, что в современном мире учащиеся всё больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

В ходе занятий учащиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и состязательности. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

В процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами спортивных игр;
- совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие);
- повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лицея.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи
- футбольные мячи
- баскетбольные мячи
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Мета предметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила безопасности	1
2.	Упражнения на развитие скоростных способностей	3
3.	Упражнения на развитие выносливости	4
4.	Упражнения на развитие силовых способностей	2
5.	Упражнения на развитие координационных способностей	6
6.	Упражнения на развитие гибкости	2
7.	Упражнения на развитие ловкости	3
8.	Подвижные и спортивные игры	14
9.	Итого:	35