

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области Отдел

образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №1 от «26» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

Нерадовских Л.В.
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.
Приказ № 52-ос
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «Чемпион»

для обучающихся 8-9 класса

Программу составил:
учитель физической культуры
Угрюмов С.А.

с. Орлово 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности является составной частью основной общеобразовательной программы Армизонской СОШ.

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г., регистрационный номер 17785 с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- положение о рабочей программе внеурочной деятельности Орловская СОШ;
- письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Объем программы.

Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели по 1 часу)

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Товарищеские встречи, спартакиада, спортивные праздники, викторины, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика ЗОЖ;
- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

Словесные: объяснение, показ;

Наглядные: демонстрация достижений спортсменов страны, через видеоматериалы.

Практические: комментированные упражнения, практикумы.

Технологии:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно - профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы;
- **информационно-обучающие технологии** - заботы о здоровье.

Виды деятельности: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Форма предоставления результата: участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты

Обучающиеся научатся:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи.
 - выполнять тестовые нормативы ГТО.

Предметные результаты

отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

№	Темы.	Количество часов
1.	Олимпиады в СССР, России.	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	9
4.	Основы техники и тактики игр.	22
5.	Основа правил дорожного движения	1
6.	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 8-9 класс

№ п\п	Тема занятия	Кол-во час	План дата
1	Олимпиады в СССР, России.	1	
1.	Олимпиады в СССР, России. Приёмы самоконтроля. Правила сдачи норм ГТО. Бег 30 метров.	1	02.09
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	
2.	Гигиена и безопасность на занятиях. Комплекс упражнений на растяжку. Бег 60 м. (ГТО).	1	09.09
3	Общая и специальная физическая подготовка	2	
3.	Эстафета. Техника финиширования. Бег 2 км (ГТО)	1	16.09
4.	ОРУ на развитие плечевого пояса. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю). Подтягивание из виса на низкой перекладине (д)(ГТО)	1	23.09
4	Основы техники и тактики игр.	10	
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО). Правила и тактика игры «Лапта».	1	30.09
6	Метание мяча весом 150 г. (ГТО). Игра на стадионе «Лапта».	1	07.10
7.	Футбол. Игра ногами «Змейка»	1	14.10

8	Мини - футбол (6+1) на два поля.	1	21.10
9.	Повторить правила соревнований по волейболу. Игра.	1	11.11
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ГТО). Волейбол.	1	18.11
11.	Передача мяча сверху на месте и после перемещения.	1	25.11
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). <u>"Волейбол с выбыванием"</u>	1	02.12
13.	Волейбол. Блокирующий удар.	1	09.12
14.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ГТО). <u>"Подвижный ринг"</u> – игра на выбывание.	1	16.12
3	Общая и специальная физическая подготовка	5	
15.	Подготовка к соревнованиям по баскетболу	1	23.12
16.	Соревнования по баскетболу.	1	13.01
17.	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам.	1	20.01
18.	Соревнования по лыжным гонкам. Бег на лыжах 2км (д.), 3 км (ю.) (ГТО).	1	27.01
19.	Лыжная прогулка.	1	03.02
4.	Основы техники и тактики игр.	4	
20.	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Стритбол.	1	10.02
21.	Тактика игры в нападении. Игра по упрощённым правилам - "Нападают пятёрки"	1	17.02
22.	Ведение мяча. Повороты с мячом, остановка прыжком, учебная игра.	1	24.02
23.	Сочетание передвижений и остановок. Бросок по кольцу с места и после ведения, учебная игра.	1	03.03
3.	Общая и специальная физическая подготовка	2	
24.	<u>"Перетягивание каната", "Эстафета с чехардой", "Баскетбол с надувным мячом"</u>	1	10.03
25.	Игры с передачей и ловлей баскетбольного мяча. <u>"Перестрелбол"</u>	1	17.03
4.	Основы техники и тактики игр.	9	
26.	Баскетбол. Игра 2 х 2, 3 х 3.	1	07.04
27.	Подготовка к соревнованиям по волейболу. Практикум по судейству.	1	14.04
28	Соревнования по волейболу – районная спартакиада.	1	21.04
29	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю). Подтягивание из виса на низкой перекладине (д) (ГТО). Футбол. Ведение мяча, ложные движения (финты) учебная игра <u>"Ногой и головой в ворота"</u> .	1	28.04
30.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО). Игра в волейбол.	1	05.05
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ГТО). Баскетбол 3х3, 2х1, 4х3.	1	12.05
32.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	1	19.05
33.	Соревнования по легкой атлетике. Практикум по судейству.	1	
5.	Основа правил дорожного движения	1	
34.	Игра «Дорога, транспорт, пешеход, пассажир» - по правилам ПДД	1	

