

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вольского муниципального района
«Лицей г. Вольска Саратовской области»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ ВМР «Лицей г. Вольска
Саратовской области»
_____ О.А. Мерзликина
«28» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ВМР «Лицей г.
Вольска Саратовской области»
С.С. Ульихина

Приказ № 330 от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по общефизической подготовке
(1 год)

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе сборника «Программы внеурочной деятельности» Система Л. В. Занкова. Издательство «Учебная литература», 2012

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» сентября 2022 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

• Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

• Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием

Тематическое планирование

Наименование тем	Количество часов
Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1
Легкая атлетика	12
Подвижные и спортивные игры	14
Гимнастика с основами акробатики	7
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол - во часов	Форма организации деятельности	Дата проведения		Примеча ние
				План	Факт	
Легкая атлетика - 7 ч.						
1.	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Беседа			
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Практическое занятие			
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Практическое занятие			
4.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Практическое занятие			
5.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Практическое занятие			
6.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Практическое занятие			
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	1	Практическое занятие			
Подвижные игры -14 ч.						
8.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Практическое занятие			
9.	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	Практическое занятие			
10.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	Практическое занятие			

11.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Практическое занятие			
12.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	Теоретическое занятие			
13.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	Практическое занятие			
14.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	Практическое занятие			
15.	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	Теоретическое занятие			
16.	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	Практическое занятие			
17.	Вырывание и выбивание мяча. П./и.	1	Практическое занятие			
18.	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	Практическое занятие			
19.	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	Практическое занятие			
20.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	Практическое занятие			
21.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Беседа			
Гимнастика - 7 ч.						
22.	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	Теоретическое занятие			
23.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.	1	Практическое занятие			
24.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	Практическое занятие			
25.	Упражнения для формирования правильной	1	Практическое занятие			

	осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.					
26.	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	Практическое занятие			
27.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	Практическое занятие			
28.	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	Теоретическое занятие			
Легкая атлетика 6 - ч.						
29.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	Теоретическое занятие			
30.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	Практическое занятие			
31.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	1	Практическое занятие			
32.	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	Практическое занятие			
33.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	Практическое занятие			
34.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П./и.	1	Практическое занятие			
Итого: 34 ч.						