

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа  
«Подув тӧдӧмлуңъяс сетан общеобразовательной школы»  
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Лыжавом сикт*

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 31.08. 2020 г. №1

КОПИЯ ВЕРНА

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по МБОУ  
«ООШ» с. Усть-Лыжа  
от 31.05.2020 г. № 253

**Программа курса внеурочной деятельности  
«Основы физической подготовки»**

Направление программы:  
Спортивно-оздоровительное  
Возраст учащихся: 12 лет, 6 класс  
Срок реализации: 1 год.  
Составитель: Жижева А.Н.,  
учитель физической культуры

с. Усть-Лыжа  
2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности по «Основы физической подготовке» для учащихся 6 составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г и в соответствии с требованиями:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

На изучение курса «Основы физической подготовки» в 6 классе отводится 34 часа в год (1 ч в неделю)

### **Цели:**

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Легкая атлетика**

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

#### **Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика)**

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.
3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

### Спортивные и подвижные игры

**Баскетбол:** броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

**Футбол:** отработка игровых приемов, работа в парах. Игровые правила. Игра в футбол.

**Подвижные игры:** игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

#### Формы организаций занятий:

- индивидуальная работа;
- игра;
- работа в группах;
- соревнование, эстафеты
- работа в парах сменного состава.

#### Виды деятельности:

- игровая;
- спортивно-оздоровительная.

### 4.Тематическое планирование

№/п	Тема занятий	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика-</b>	<b>5</b>
1	Вводное занятие. Низкие старты.	1
1	Прыжковые упражнения.	1
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	1
4	Метание мяча на дальность.	1
5	Прыжковые упражнения.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>
6	Ловля и передача мяча на месте.	1
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	1
8	Передача мяча в парах в движении.	1
9	Учебная игра.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>
10	Кувырки назад.	1
11	Кувырки вперед и назад слитно.	1
12	Упражнения на гибкость.	1
13	Упражнения на перекладине.	1
14	Упражнения со скакалкой.	1
15	Гимнастическая полоса препятствий.	1
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>13</b>
17	Передача мяча в движении.	1
18	Учебная игра 5х5.	1
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20	Учебная игра 5х5.	1
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1
22	Игра в «Школу».	1

23	Передача мяча в парах в движении.	1
24	Учебная игра 5х5.	1
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1
26	Учебная игра смешанными командами.	1
27	Нижняя подача мяча через сетку.	1
28	Игра в «Футбол».	1
29	Игра в «Баскетбол».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>
30	Прыжки в длину с места.	1
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
32	Беговые упражнения.	1
33	Прыжковые упражнения.	1
34	Кроссовая подготовка.	1