

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
физической культуры и ОБЖ

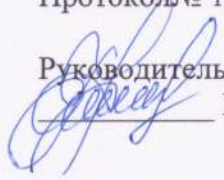
МБОУ СОШ №1 с УИОП
Протокол № 1 от 28.08.2020
Руководитель МО


И.В.Негрева

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете
МБОУ СОШ №1 с УИОП
Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МС


И.Ш.Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
№ 43-0 от 31.08.2020

Директор
МБОУ СОШ №1 с УИОП


И.В.Котова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая физическая подготовка»
УМК А.П.Матвеева**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития ступеней ГТО;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах ЗОЖ
- о причинах травматизма на занятиях.

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой

Анализ результатов

- освоения программы осуществляется следующими способами:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

- беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

• 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

7. Контрольные испытания, соревнования

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата		Название раздела	Тема урока	Примечание
	План	Факт			
1.	03.09.2020			Вводный инструктаж по ТБ. Обучение технике спринтерского бега.	
2.	07.09.2020			Обучение технике длительного бега. Игра «кто быстрее»	
3.	10.09.2020			Спринт 30 м 60 м. на результат. Развитие выносливости. «Подвижная цель»	зачет
4.	14.09.2020			Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину.	
5.	17.09.2020			Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Цветки и ветерки»	
6.	21.09.2020			Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «На новое место»	зачет
7.	24.09.2020			Спринт 40 м.-стартовый разгон. Развитие выносливости. «Встречная эстафета»	
8.	28.09.2020			Спринт 60 м. на результат. Развитие координационных способностей.	
9.	01.10.2020			Стартовый разгон. Развитие выносливости. Игра «Попробуй, поймай»	

10.	05.10.2020			Обучение технике метания на дальность с трех шагов разбега.	
11.	08.10.2020			Развитие выносливости. Прыжки в длину с разбега.	
12.	12.10.2020			Развитие выносливости. Подвижные игры. Скакалка	
13.	15.10.2020			Бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега.	
14.	19.10.2020			Эстафета 4x60 м. Подвижные игры. Скакалка	
15.	22.10.2020			Эстафета с предметами. Подвижные игры. Скакалка	
16.	26.10.2020			Строевые упражнения ОРУ с предметами.	
17.	29.10.2020			ТБ на занятиях гимнастики. ОРУ Игра «Мяч по кругу»	
18.	09.11.2020			Подвижные игры на развитие выносливости.	зачет
19.	12.11.2020			ОРУ с предметами. Игра «Свободное место»	
20.	16.11.2020			Подтягивание в висе. Подвижные игры	
21.	19.11.2020			Поднимание прямых ног в висе. Подвижные игры	
22.	23.11.2020			ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках	
23.	26.11.2020			ОРУ в парах, подвижные игры.	
24.	30.11.2020			Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры	
25.	03.12.2020			Подтягивание в висе. Кувырок вперед, назад и стойка на лопатках.	
26.	07.12.2020			Комбинация на акробатике. Поднимание прямых ног в висе.	
27.	10.12.2020			Равновесие на одной. Стойка на лопатках, подвижные	
28.	14.12.2020				

				игры.	
29.	17.12.2020			Гимнастические упражнения, подвижные игры	зачет
30.	21.12.2020			Гимнастические упражнения, подвижные игры	зачет
31.	24.12.2020			Гимнастические упражнения, подвижные игры	
32.	28.12.2020			Игры -эстафета.	
33.	11.01.2021			Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Эмитация техник перемещения лыжных ходов.	зачет
34.	14.01.2021			Попеременный двушажный ход.	
35.	18.01.2021			Одновременный бесшажный ход.	
36.	21.01.2021			Одновременный бесшажный ход.	
37	25.01.2021			Подвижные игры с б/б мячом.	
38	28.01.2021			Повторить технику спуска в средней стойке.	
39	01.02.2021			Закрепление подъёма ёлочкой на склон	
40	04.02.2021			Подвижные игры с б/б мячом.	
41	08.02.2021			Катание с горки	
42	11.02.2021			Катание с горки	
43	15.02.2021			Подвижные игры с б/б мячом.	
44	18.02.2021			Совершенствование техники изученных ходов	зачёт
45	22.02.2021			Совершенствование техники изученных ходов	
46	25.02.2021			Подвижные игры с б/б	

				мячом.	
47	01.03.2021			Развитие скоростной выносливости.	
48	04.03.2021			Развитие скоростной выносливости.	
49	08.03.2021			Подвижные игры с б/б мячом.	
50	11.03.2021			Эстафеты с этапом до 120м.	
51	29.03.2021			Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью.	
52	01.04.2021			Прохождение 3 км с переменной скоростью	
53	05.04.2021			Инструктаж по ТБ Подвижные игры.	
54	08.04.2021			Подвижные игры.	
55	12.04.2021			Подвижные игры.	
56	15.04.2021			Подвижные игры.	
57	19.04.2021			Подвижные игры.	
58	22.04.2021			Подвижные игры.	зачёт
59	26.04.2021			Челночный бег. Подвижные игры.	
60	29.04.2021			Челночный бег. Подвижные игры.	
61	03.05.2021			Эстафеты с мячами.	
62	06.05.2021			Метание малого мяча из положения стоя	
63	10.05.2021			Метание малого мяча из положения стоя	зачёт
64	13.05.2021			Равномерный бег. Прыжки через скакалку.	
65	17.05.2021			Равномерный бег. Подвижные игры	зачёт
66	20.05.2021			Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м.	
67	24.05.2021			Эстафета 4x30м Подвижные игры	
68	27.05.2021			Полоса препятствий	зачёт