

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Республики Мордовия

Лямбирский муниципальный район

МОУ "Кривозерьевская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

 Муратова С.Т.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

«Спортивный резерв»

для 8 класса

Составитель:
учитель физической культуры
МОУ «Кривозерьевская СОШ»
Фетхуллова Наиля Нуриевна

Программа разработана на основе рабочей программы в соответствии с ФГОС по физической культуре для учащихся 8 класса. В.И.Лях, М.: Просвещение 2016 г. и программы внеурочной деятельности (работаем по новому) по лёгкой атлетике. Авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2013 г.

Программа разработана на основе программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016г., программы по внеурочной деятельности по лёгкой атлетике, авторы: Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013г.

Данная программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивные резервы» представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности).

Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме аудиторных и внеаудиторных активных занятий.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты изучения курса:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные резервы»

1. Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития Древней Греции и в наше время.

2. Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Формирование и совершенствование тела человека, различных параметров его физического состояния в нужном (обществу и личности) направлении в соответствии с определенными знаниями, культурными традициями, образцами, идеалами, нормами и т.д., т.е. телесной (соматической) культуры личности; используемые для этого средства: физические упражнения, спортивная деятельность, туризм, рациональный режим труда, отдыха, питания, естественные силы природы и т.п. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч):

4. Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»:

5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Роль личностной физкультурно - двигательной деятельности для оптимизации своего физического состояния (оздоровления, формирования и совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.). Нормы ГТО и значение их выполнения для физкультурно-двигательного

воспитания.

6. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности». (2ч):

7. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки выполнения норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (2ч):

8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки выполнения норматива «Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г». (2ч):

9. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих, для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения занятий	
		План.	Факт.
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.		
2.	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.		
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500 -1000м.		
4.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.		
5.	Бег 2000-2500 м в сочетании с дыханием.		
3.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.		
7.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м,60м,100м – работа рук, ног, корпуса.		
8.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.		
9.	Бег на короткие дистанции на результат.		
10.	Обучение финальному усилию в метании с места.		
11.	Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты.		
12.	Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель.		
13.	Сдача контрольного норматива. Метание мяча весом 150 гр, гранаты.		
14.	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов.		
15-16.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		
17-18.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		
19.	Прыжок в длину. Одинарный, Тройной.		
20.	Прыжок в длину с места на результат.		
21.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		
22.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		
23.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		
24.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).		

	Сдача контрольного норматива на гибкость.		
25.	Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа.		
26.	Подготовительные упражнения для подтягивания из виса, отжимания из упора лежа. Работа с гантелями, набивными мячами.		
27-29.	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.		
30-31.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Соревнования между учащимися.		
32.	Сдача контрольного норматива. Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа.		
33.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		
34.	Спортивное мероприятие « ГТО»		