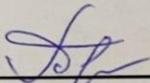
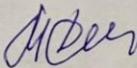


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Тюхтетский муниципальный округ Красноярского края

МБОУ «Тюхтетская СШ №1».

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На ШМО учителей физической культуры, ОБиЗР и технологии	Заместитель директора по УВР МБОУ «Тюхтетской СШ №1»	Директор МБОУ «Тюхтетской СШ №1»
		
Подлюбников А.В.	Дьякова М.В.	Агафонова Н.В.
Протокол № От «26» Августа 2024 г.	От «30» Августа 2024 г.	Приказ № 03-02-591 От «02» Сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
(ИД 4983546)

Курс внеурочной деятельности: «Базовая физическая подготовка».

Для обучающихся 5-9 классов.

с. Тюхтет 2024 г.

1. Пояснительная записка модуля «Базовая физическая подготовка».

Пояснительная записка модуля «Базовая физическая подготовка» Учебный модуль «Базовая физическая подготовка» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Модуль по Базовой физической подготовке создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Базовая физическая подготовка создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения. А так же дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия Базовой физической подготовкой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды Базовой физической подготовкой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков, метаний и игровых видов спорта является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по Базовой физической подготовке является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств легкоатлетических упражнений, игровых видов спорта, закаливающих средств лыжной подготовке и гимнастики, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
- укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных спортивных (игровых) видов спорта;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики и спортивных игр, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности.
- популяризация легкой атлетики, игровых видов спорта и гимнастики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами спорта в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по базовой физической подготовке. Модуль по Базовой физической подготовке расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Специфика модуля по Базовой физической подготовке сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и другие), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по Базовой физической подготовке поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по Базовой физической подготовке может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по Базовой физической подготовке с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод

2. Содержание модуля по Базовой физической подготовке:

Знания о Базовой физической подготовке.

Оказание первой медицинской помощи.

Техника безопасности во время занятий внеурочной деятельностью.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Физическое совершенствование.

Развитие силовых способностей

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине).

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений.

Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений

Жонглирование мячами. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Специальная физическая подготовка

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег в горку. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Лыжная подготовка»

Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол:

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

Игра в баскетбол. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Обманные движения. Групповые действия. Учебная игра.

Модуль «Спортивные игры» Волейбол:

Перемещения и стойки. Передача мяча двумя руками. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника нападения. Действия без мяча. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Контрольные игры и соревнования.

3. Планируемые результаты

Содержание модуля по Базовой физической подготовке направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля по Базовой физической подготовке на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики и спортивных игр, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Метапредметные результаты

При изучении модуля по Базовой физической подготовке на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики и спортивных игр, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями спортивных игр, гимнастики и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля по Базовой физической подготовке на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знания о значении легкой атлетики и спортивных игр, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- владение различными приемами владения мячом;
- знания о роли спортивных игр в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных спортсменов, их вкладе в развитие спорта;
- умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, кросс, спортивная ходьба) и спортивных игр;
- использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов спорта;
- применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;
- умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе базовой физической подготовке.).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Основы теоретических знаний	1	Понятия и определения.	Учение	https://goo.su/Faz2ZJ
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.	Самостоятельные занятия	https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенство.	31	Развитие физических качеств	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.1	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинная дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	www.edu.ru
3.2	Модуль: спортивные игры «Волейбол»	8	Прием и передача мяча.	Практические занятия	https://uchi.ru/
3.3	Модуль: «лыжная подготовка»	6	Прохождение дистанции.	Практические занятия	www.edu.ru
3.4	Модуль: спортивные игры «Баскетбол»	8	Броски, ведение, передачи мяча.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.5	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинная дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.6	Промежуточная аттестация	1	Тестирование	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/
4	Общее количество часов по программе	34			

6 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Основы теоретических знаний	1	Понятия и определения.	Учение	https://goo.su/Faz2ZJ
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.	Самостоятельные занятия	https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенство.	31	Развитие физических качеств	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.1	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	www.edu.ru
3.2	Модуль: спортивные игры «Волейбол»	8	Прием и передача мяча.	Практические занятия	https://uchi.ru/
3.3	Модуль: «лыжная подготовка»	6	Прохождение дистанции.	Практические занятия	www.edu.ru
3.4	Модуль: спортивные игры «Баскетбол»	8	Броски, ведение, передачи мяча.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.5	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.6	Промежуточная аттестация	1	Тестирование	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/
4	Общее количество часов по программе	34			

7 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Основы теоретических знаний	1	Понятия и определения.	Учение	https://goo.su/Faz2ZJ
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.	Самостоятельные занятия	https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенство.	31	Развитие физических качеств	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.1	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	www.edu.ru
3.2	Модуль: спортивные игры «Волейбол»	8	Прием и передача мяча.	Практические занятия	https://uchi.ru/
3.3	Модуль: «лыжная подготовка»	6	Прохождение дистанции.	Практические занятия	www.edu.ru
3.4	Модуль: спортивные игры «Баскетбол»	8	Броски, ведение, передачи мяча.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.5	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.6	Промежуточная аттестация	1	Тестирование	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/
4	Общее количество часов по программе	34			

8 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Основы теоретических знаний	1	Понятия и определения.	Учение	https://goo.su/Faz2ZJ
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.	Самостоятельные занятия	https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенство.	31	Развитие физических качеств	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.1	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	www.edu.ru
3.2	Модуль: спортивные игры «Волейбол»	8	Прием и передача мяча.	Практические занятия	https://uchi.ru/
3.3	Модуль: «лыжная подготовка»	6	Прохождение дистанции.	Практические занятия	www.edu.ru
3.4	Модуль: спортивные игры «Баскетбол»	8	Броски, ведение, передачи мяча.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.5	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.6	Промежуточная аттестация	1	Тестирование	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/
4	Общее количество часов по программе	34			

9 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные ресурсы
1	Раздел 1. Основы теоретических знаний	1	Понятия и определения.	Учение	https://goo.su/Faz2ZJ
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.	Самостоятельные занятия	https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физическое совершенство.	31	Развитие физических качеств	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.1	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	www.edu.ru
3.2	Модуль: спортивные игры «Волейбол»	8	Прием и передача мяча.	Практические занятия	https://uchi.ru/
3.3	Модуль: «лыжная подготовка»	6	Прохождение дистанции.	Практические занятия	www.edu.ru
3.4	Модуль: спортивные игры «Баскетбол»	8	Броски, ведение, передачи мяча.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.5	Модуль: «Легкая атлетика»	4	Бег: короткая, длинна дистанция. Прыжки, метания.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/
3.6	Промежуточная аттестация	1	Тестирование	Контрольное занятие	https://resh.edu.ru/
4	Общее количество часов по программе	34			