

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена
на заседании методической
кафедры учителей
физической культуры
Протокол от 29.08. 2018 г.
№ 1

Принята
Педагогическим советом
МБУ «Лицей № 51»
Протокол от 31.08.2018г.
№ 1

Утверждена
приказом от 31.08.2018 г.
№ 344 – ОД
Директор МБУ «Лицей № 51»
И.В.Щелакова



«Общая физическая подготовка»
спортивно-оздоровительного направления
9 класс (15 лет)
срок реализации 1 год

Цель программы: на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

Познавательные УУД:

Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Регулятивные УУД:

- 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.

Личностные УУД:

Ученик научится:

- 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.

Предметные УУД:

Ученик научится:

- 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

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Раздел II

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:

В программный материал 9 класса входит освоение строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному. перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении, освоение и совершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии.

Упражнения на развитие внимания, силы, ловкости, гибкости и координации, группировки, перекаты, стойки на лопатках, кувырок вперед и назад.

Раздел III

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Футбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке, ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, броски двумя руками с места и в движении, комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: стойки игрока, перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини волейбола.

Раздел IV

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах 3 км.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Общая физическая подготовка» 9 класс
1 час в неделю – 34 часа в год
Тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	10
3	Подвижные и спортивные игры	10
4	Лыжная подготовка	6
5	Гимнастика с основами акробатики	8
	ИТОГО:	34