

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края


Комитет по образованию и делам молодежи Администрации

Алтайского района Алтайского края

МБОУ Алтайская СОШ №2

РАССМОТРЕНО

МП классных
руководителей


Панченко Н.А.

Протокол № 1
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по ВР


Панченко Н.А..

Протокол № 1
от «28» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор


Бауэр Т.В.

№ 203/ОД
от «29» 08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Двигательная активность»

для обучающихся 10 классов

с. Алтайское 2023

1. Содержание курса

Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Развитие быстроты.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Развитие гибкости.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий

№	Название раздела(модуля)	Количество часов
1	Физические качества, техника безопасности на занятиях	1
2	Развитие быстроты	11
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	11
4	Развитие гибкости	11
	Итого	34

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;-обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Использование ЭОР	Форма проведения
1	Техника безопасности. Знания о	1	https://www.gto.ru	Подвижные

	ГТО. Тестирование. Подвижные игры Подвижные игры с мячами.			игры
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	1	https://www.gto.ru	Подвижные игры
3	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	1		Эстафета
4	Метание из разных положений на дальность.	1	https://nsportal.ru	Подвижные игры
5	Метание мяча на дальность	1		Подвижные игры
6	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	1		Спортивные игры
7	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей	1	https://gtonorm.ru/	Спортивные игры
8	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. Подвижные игры. Упражнения на основные мышечные группы	1		Подвижные игры
9	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Подвижные игры. Упражнения на основные мышечные группы	1	https://gtonorm.ru/	Подвижные игры
10	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1		Спортивные игры
11	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	1	https://nsportal.ru	Спортивные игры
12	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1		Тренировка

	Развитие скоростно-силовых качеств			
13	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1		Подвижные игры
14	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1	https://nsportal.ru	Подвижные игры
15	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	1		Подвижные игры
16	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	https://infourok.ru/	Спортивные игры
17	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	1	https://gtonorm.ru/	Спортивные игры
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упражнения на отдельные мышечные группы	1		Тренировка
19	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание Подвижные игры	1	https://nsportal.ru	Подвижные игры
20	Равномерный бег до 1000 метров. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1		Подвижные игры
21	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Эстафеты на развитие прыгучести.	1		Эстафета
22	Теория: “Психолого-	1		Круглый стол

	педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками. Основные формы и виды физических упражнений”.			
23	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание.Подвижные игры	1	https://infourok.ru/	Подвижные игры
24	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие	1		Эстафеты
25	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты. Упражнения . на отдельные мышечные группы	1	https://gtonorm.ru/	Эстафеты
26	Прыжки в длину с разбега	1		Тренировка
27	Прыжки в длину с разбега	1		Тренировка
28	Метание из разных положений на дальность	1	https://infourok.ru/	Тренировка
29	Метание из разных положений на дальность	1		Тренировка
30	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	https://nsportal.ru	Эстафеты
31	Бег 60 и 100 м.	1	https://infourok.ru/	Соревнования
32	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Подвижные игры. Упражнения на основные мышечные группы	1		Подвижные игры
33	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	1	https://www.gto.ru	Тренировка
34	Равномерный бег до 1000 метров. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Подвижные игры	1		Подвижные игры

**4. Лист корректировки программы курса «Двигательная активность»
в 2023-2024 учебном году**

№ п/ п	Номер и название пропущенной темы по тематич планированию	Название темы, которая корректируется	Корректи рующие меропри ятия(слиян ие/сжатие)	Дата проведения и название темы по факту	Причина корректировки
1					
2					