


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»
муниципального образования «город Бугуруслан»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей спортивно-эстетического цикла

Руководитель ШМО


 Е.А. Белокозова

Протокол № 1

от "29" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

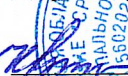
Заместитель директора по ВР

 И.С. Сираева

от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 3

 Е.В. Кручинкина

Приказ № 13
от "30" августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Базовая физическая культура»
(среднего общего образования)

Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год

Бугуруслан, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности модуль "Базовая физическая культура" на уровне среднего общего образования разработан с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Целями изучения модуля «Базовая физическая культура» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств по видам спорта.

Задачами изучения модуля Базовая физическая культура являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- формирование общих представлений о Базовая физическая культура, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;
- ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в Базовая физическая культура;
- ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о Базовая физическая культура, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;
- обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;
- популяризация физической культуры среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям спортом, в школьные спортивные клубы, секции и к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

- освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами Базовой физической культурой.

При изучении модуля Базовая физическая культура на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач и собственные возможности их решения;
- ✓ умение сопоставлять свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, определять и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- ✓ находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;
- ✓ формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- ✓

При изучении модуля Базовая физическая культура на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- ✓ понимание роли и значения занятий Базовая физическая культура в формировании личностных качеств, основ здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья;
- ✓ знания правил соревнований по видам спорта, состава судейской бригады их роли, обязанностей, основных функций и жесты;
- ✓ соблюдать правила игры футбол в учебных играх в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- ✓ знания правил безопасности при занятиях Базовая физическая культура, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика умение организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты с элементами футбола, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. *Преодоление полосы препятствий*, включающей в себя:

прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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 большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

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. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.

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).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. 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. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.

Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд.

Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Название раздела	№	Тема занятий	ЦОР	Дата	
					план	факт
1.	ОЗ	1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	resh.edu.ru	07.09	
2.	ОЗ ФС	2	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	14.09	
		3	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	21.09	
	ФС	4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. ОФП. Игры	resh.edu.ru	28.09	
		5	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	05.10	
		6	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	12.10	
		7	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры	resh.edu.ru	19.10	
		8	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	26.10	
		9	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	16.11	
		10	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений	resh.edu.ru	23.11	
		11	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений	resh.edu.ru	30.11	
		12	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	07.12	
		13	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	14.12	
		14	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	21.12	
		15	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	28.12	
		16	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	11.01	
		17	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	18.01	
		18	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	20.01	
		19	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	27.01	
		20	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	03.02	
		21	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	10.02	
		22	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	17.02	
		23	Волейбол. Тактика игры. Прыжковая	resh.edu.ru	24.02	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Название раздела	№	Тема занятий	ЦОР	Дата	
					план	факт
1.	ОЗ	1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	resh.edu.ru	02.09	11(16).09
2.	ОЗ ФС	2	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	09.09	18(23).09
		3	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. ОФП. Игры	resh.edu.ru	16.09	15(30).09
	ФС	4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. ОФП. Игры	resh.edu.ru	23.09	2(7).10
		5	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	30.09	9(14).10
		6	Футбол. Тактика игры: тактика свободного нападения. Игры	resh.edu.ru	06.10	16(21).10
		7	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры	resh.edu.ru	13.10	23(28).10
		8	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	20.10	30(11).11
		9	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие силовых способностей	resh.edu.ru	10.11	6(18).11
		10	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений	resh.edu.ru	17.11	13(25).11
		11	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений	resh.edu.ru	24.11	20(2).
		12	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	01.12	27(119).12
		13	Гимнастика. Развитие гибкости. Игры.	resh.edu.ru	08.12	04(16).12
		14	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	15.12	11(23).12
		15	Гимнастика. Развитие силовых способностей. Игры.	resh.edu.ru	22.12	18(30).12
		16	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	29.12	25(2).13.01
		17	Баскетбол. Правила игры. ТБ. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	13.01	15(20).01
		18	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	20.01	12(27).01
		19	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	27.01	19(01) 3.02
		20	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Игры.	resh.edu.ru	03.02	5(10) 02
		21	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	10.02	
		22	Лыжная подготовка. ОФП. Игры	resh.edu.ru	17.02	
		23	Волейбол. Тактика игры. Прыжковая	resh.edu.ru	24.02	

			подготовка. Игры			
		24	Волейбол. Тактика игры. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	02.03	
		25	Волейбол. Нападающий удар. ОФП. Игры	resh.edu.ru	09.03	
		26	Волейбол. Нападающий удар. ОФП. Игры	resh.edu.ru	16.03	
		27	Кросс. Силовая подготовка. Игры	resh.edu.ru	23.03	
		28	Кросс. Силовая подготовка. Игры	resh.edu.ru	06.04	
		29	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры	resh.edu.ru	13.04	
		30	Баскетбол. Техника ведения мяча. ОФП. Игры	resh.edu.ru	20.04	
		31	Футбол. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	27.04	
		32	Футбол. Индивидуальная техника защиты. Прыжковая подготовка. Игры	resh.edu.ru	04.05	
		33	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Силовая подготовка	resh.edu.ru	11.05	
		34	Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Силовая подготовка	resh.edu.ru	18.05	