*Приложение к основной*

*общеобразовательной программе основного общего*

*образования на 2023-2024 учебный год*

**Программа курса внеурочно деятельности»**

« Основы Физической Подготовки и Правила Дорожного движения»

5-7 класс

*Автор программы:*

*Самсонова Екатерина Геннадиевна*

*Учитель физической культуры*

*Степичёво 2023*

**Пояснительная записка**

***Общая физическая подготовка (ОФП)*** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгко атлетических упражнений.

В программу курса внесены занятия по правилам дорожного движения (ПДД). Они помогут учащимся систематизировать, расширить и углубить знания по безопасности движения, сформирует у них уважение к общему закону дорог и улиц, воспитает дисциплинированных пешеходов, пассажиров, а возможно, и будущих водителей.

Уже с раннего возраста у детей необходимо воспитывать сознательное отношение к Правилам дорожного движения (ПДД), которые должны стать нормой поведения каждого культурного человека. Правила дорожного движения являются важным средством трудового регулирования в сфере дорожного движения, воспитания его участников в духе дисциплины, ответственности, взаимной предусмотрительности, внимательности.

**Цель программы**

1) Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

2) Обучение самым важным правилам поведения на дороге, развитие навыков правильного поведения на улице, умение использовать правила дорожного движения в реальной жизни.

**Задачи курса:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* обеспечить каждому ребенку требуемый уровень знаний по безопасному поведению на улицах и дорогах;
* обучить правильному поведению на улицах, используя полученные знания по данному вопросу;
* сформировать умение применять на практике полученные знания, обеспечив тем свою собственную безопасность;
* развивать мотивацию к безопасному поведению;
* развивать у учащихся умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации

***Основной формой работы внеурочной деятельности ОФП и ПДД является групповые учебно-тренировочные занятие и проведение бесед с элементами практики с последующим обсуждением анализа возможных ситуаций и выработки правильных решений.***

***Общее количество часов – 35 (1 час в неделю).***

***Возрастной состав учащихся -11 – 14лет.  Данная программа рассчитана на 1 год.***

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень ***актуальны***, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

***Педагогическая целесообразность*** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программа также способствует получению и закреплению знаний правил дорожного движения, учат логически мыслить, обобщать, делиться жизненным опытом, грамотно излагать свои мысли, отвечать на вопросы, у учащихся формируется культура поведения в кругу сверстников и в семье, закрепляются навыки соблюдения Правил дорожного движения, желание оказывать помощь пожилым людям по мере необходимости. Учащиеся учатся безопасности жизнедеятельности в окружающей среде, уважению к людям

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты.** 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;

уважительно относиться к другим участникам дорожного движения;

- осознавать ответственность человека за общее благополучие;

- положительно мотивироваться и развивать интерес вопросам изучения ПДД

**Метапредметные результаты**. Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;

- формировать навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- устанавливать причины, по котором важно применят на практике правила ДД

.

**Предметные результаты.** 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.

**знать:**

специфику дорожной разметки;

- правила перехода через дорогу; поведение пешеходов при переходе группой;

- правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрестков;

- правила перехода проезжей части с односторонним и двусторонним движением транспорта;

- правила поведения пассажиров в школьном автобусе и при его ожидании на остановках.

**уметь:**

- различать дорожную разметку и дорожные знаки, а также пользоваться ими в реальной дорожной обстановке;

- выполнять правила безопасного перехода проезжей части самостоятельно и в составе группы;

- ориентироваться в дорожной обстановке: не выходить из-за препятствий и сооружений; не стоять близко от углов перекрестка и края проезжей части и спиной к ней;

- не создавать помех движению транспорта;

- определять опасные и безопасные участки дорог и улиц;

**Познавательные результаты.** 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.

**Регулятивные действия.** Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

**Коммуникативные действия.** 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.

**План работы**

**Легкая атлетика, гимнастика и общая физическая и подготовка (15 ч)**

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с7-ми шагов разбега.

7. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

8. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

9. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

**Спортивные и подвижные игры (10 часов).**

**Баскетбол:** броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

**Подвижные игры:** игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

**Правили дорожного движения (10ч)**

Причины дорожно-транспортных происшествий – 1ч

Безопасное поведение в школьном автобусе-1ч

Навыки безопасного поведения пешеходов -2ч

Тормозной путь транспортных средств-1ч

Перекрестки и их виды. Дорожная разметка-2ч

Дорожные знаки и сигналы для регулирования дорожного движения-3ч

**Темы занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | **Тема занятий** | **Часы** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
|  | История развития легкоатлетического спорта. | 1 |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Кувырки назад. | 1 |
|  | Кувырки вперед. | 1 |
|  | Бег 60 метров | 1 |
|  | Упражнения со скакалкой. | 1 |
|  | Бег 100 метров | 1 |
|  | Упражнения на перекладине. | 1 |
|  | Бег 1000 метров | 1 |
|  | Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | Челночный бег | 1 |
|  | Техника безопасности спортивных игр | 1 |
|  | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
|  | Учебная игра. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |
|  | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
|  | Передача мяча в движении. | 1 |
|  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
|  | Ведение мяча с броском по кольцу. Игра в «Школу». | 1 |
|  | Передача мяча в парах в движении. | 1 |
|  | Учебная игра 5х5. | 1 |
|  | Бросок по кольцу с бокового разбега. | 1 |
|  | Учебная игра смешанными командами. | 1 |
|  | Нижняя подача мяча через сетку. | 1 |
|  | Причины дорожно-транспортных происшествий | 1 |
|  | Безопасное поведение в школьном автобусе | 1 |
|  | Навыки безопасного поведения пешеходов | 1 |
|  | Тормозной путь транспортных средств | 1 |
|  | Перекрестки и их виды. Дорожная разметка | 1 |
|  | Дорожные знаки и сигналы для регулирования дорожного движения | 1 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**Список литературы:**

Интернет портал "Добрая Дорога Детства"

Сайт "Движение без опасности"

* Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2017.
* «Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 c.
* Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 c. 3.
* Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 c. 4.
* Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 c. 5.