

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 2  
городского округа Отрадный Самарской области**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Половинкина Е. А.

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ (Кострюкова О. А.)

Протокол № 1

от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ №2

\_\_\_\_\_ (Филиппова В. В.)

Приказ № 176-од

от «29» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**предпрофильного курса по физической культуре**

**«От бега оздоровительного – к бегу спортивному»**

**для 9 классов основного общего образования 2022-2023 уч. г.**

Составители:

Забара В. В.,

учитель физической культуры

г. Отрадный, 2022

## От оздоровительного бега - к бегу спортивному

### Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 9 классов, выбирающих дальнейший профиль обучения в старших классах.

Введение данного курса в школе предусматривает широкий круг знаний, усвоение которых позволит учащимся осознать значение физической культуры в обществе, успешнее овладеть основами техники физических упражнений, эффективнее укреплять свой организм.

Общий объем курса - 8 часов.

#### Цели программы:

1. Создание мотивации к обучению в профильной школе.
2. Всестороннее развитие физических способностей, формирование потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и на этой основе укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности.
3. Формирование высоких нравственных, волевых и других личностных качеств, обучение основам техники упражнений.

#### Задачи программы:

1. Систематизировать специальные знания учащихся по физической культуре, полученные в основной школе.
2. Раскрыть содержательные аспекты профильного обучения по физическому воспитанию.
3. Обеспечить более высокий уровень физического развития учащихся.
4. Помочь учащимся создать свою индивидуальную систему физкультурно-оздоровительного режима.

При проведении данных курсов нужно систематически контролировать и оценивать знания и умения учащихся. Контроль и оценка знаний и умений целесообразно провести в форме тестирования и соревнований.

### Содержание программы курса

#### 1. Цели и задачи курса. Путешествие в увлекательный мир легкой атлетики.

Физкультура и спорт. Место и роль физической культуры в жизни человека. Профильная школа и предмет физической культуры. Оздоровительный режим. По страницам истории. Рекорды и рекордсмены. Имена, овеянные славой.

**Оборудование:** наглядные пособия, демонстрация кинопрограмм, книга "Твой Олимпийский учебник".

#### 2. Тестирование.

Практическое занятие.

Разминка: ходьба, бег, ОРУ. Упражнения-тесты: бег 30 м, поднятие туловища за 30 с, бег 1500 м. Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

**Инвентарь и оборудование:** маты, секундомер, свисток.

#### 3. О пользе бега. С чего начать?

Выбираем нагрузку.

Благоприятные изменения сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Аэробный и анаэробный способ. Цель разминки. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения: нагрузка в ускоренной ходьбе и беге, скорость прохождения и пробегания. ЧСС.

#### 4. Общая физическая подготовка.

Разминка: ходьба, бег, ОРУ (пульс 120 уд/мин). СУ, бег, подвижные игры (пульс 150-160 уд/мин), упражнения на расслабление и дыхание (80-100 уд/мин).

**Инвентарь:** мяч, секундомер.

#### 5. Дневник физкультурника.

Дневник самоконтроля. Настроение. Самочувствие. Желание заниматься. Переносимость занятий. Болевые ощущения. Утомление. Переутомление. Средние показатели физического развития. Средние показатели физической подготовленности.

#### 6. *Техника бега.*

Вводная часть: правильное представление о технике бега.

Практическое занятие: разминка (ходьба, бег, ОРУ).

Основы техники бега.

Показ, бег по прямой, бег по виражу.

**Оборудование:** фотографии, рисунки.

#### 7. *Гигиена, закаливание, режим питания.*

Гигиена физической культуры и спорта.

Закаливание в спортивной практике.

Организация режима дня и его значение для здоровья человека. Минеральные вещества и витамины. Пищевой рацион и режим питания. Питание во время соревнований и в восстановительный период.

#### 8. *Участие в соревнованиях.*

Организация соревнований между классами по легкой атлетике. Участие в городских и окружных соревнованиях по легкой атлетике. Участие в ВФСК ГТО.

### Планируемые результаты освоения предпрофильного курса

№	Название раздела	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	«От оздоровительного бега – к бегу спортивному» 9 классы	<p>В ходе реализации программы предпрофильного курса учащиеся <b>научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;</li> <li>• выполнять физические упражнения для развития физических навыков;</li> <li>• заботиться о своем здоровье;</li> <li>• применять коммуникативные и презентационные навыки;</li> <li>• оказывать первую медицинскую помощь при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>• Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;</li> <li>• проговаривать последовательность действий;</li> <li>• уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>• средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;</li> <li>• учиться совместно с учителем и</li> </ul>

		<p>травмах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить выход из стрессовых ситуаций;</li> <li>• адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;</li> <li>• отвечать за свои поступки;</li> <li>• отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.</li> <li>• соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>• выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать жесты судьи по легкой атлетике;</li> <li>• проводить судейство по легкой атлетике;</li> </ul> <p><b>смогут получить знания :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о значении легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;</li> <li>• о правилах безопасного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;</li> <li>• Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время соревнований;</li> <li>• Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>• Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>• Обучающийся научится: <i>организовывать</i> совместные занятия легкой атлетикой со сверстниками, осуществлять судейство ; <i>описывать технику</i> двигательных действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники двигательных действий и приемов, соблюдать правила безопасности; <i>моделировать</i> технику действий и приемов, варьируя ее в зависимости</li> </ul>	<p>другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;</li> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;</li> <li>• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.</li> <li>• умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;</li> <li>• совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</li> <li>• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> <li>• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</li> <li>• Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:</li> <li>• осознание учащимися</li> </ul>
--	--	---	---	--

		<p>поведения во</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о названиях разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;</li> <li>• о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;</li> <li>• об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</li> <li>• о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</li> <li>• об основном содержании правил соревнований по легкой атлетике;</li> <li>• о жестах судьи;</li> <li>• об игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет.</li> </ul>	<p>от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности; <i>выполнять</i> правила , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>первый уровень результатов</i> – приобретение обучающимися социальных знаний (знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых нормах поведения, о роли этики и эстетики в жизни человека) и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие).</li> <li>• <i>второй уровень результатов</i> – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа.</li> <li>• <i>третий уровень результатов</i> – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа, социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.</li> </ul>	<p>необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</li> <li>• Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.</li> </ul>
ИТОГО 8 часов				

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности для детей с ОВЗ**

№	Название раздела	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
2.	«От оздоровительного бега – к бегу спортивному» 9 классы	<p>В ходе реализации программы предпрофильного курса учащиеся <b>научатся:</b></p> <p>выполнять физические упражнения с учетом дозированной нагрузки для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; отвечать за свои поступки; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой; демонстрировать жесты судьи;</p> <p><b>смогут получить знания :</b></p> <p>о значении легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; о правилах безопасного поведения во время занятий баскетболом; о названиях разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;</p>	<p>Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.</p> <p>Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;</p> <p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;</p> <p>Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время соревнований;</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение длительно сохранять правильную</p>	<p>Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий;</p> <p>уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</p> <p>средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;</p> <p>учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей</p>

		<p>об упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</p> <p>об основном содержании правил соревнований по легкой атлетике;</p> <p>о жестах судьи;</p> <p>об игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики.</p>	<p>осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.</p> <p>Обучающийся научится: <i>организовывать</i> совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство ; <i>описывать технику</i> действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; <i>взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники действий и приемов, соблюдать правила безопасности; <i>моделировать</i> технику действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе деятельности; <i>выполнять</i> правила соревнований, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; <i>использовать</i> двигательные действия для развития физических качеств.</p> <p><i>первый уровень результатов</i> – приобретение обучающимися социальных знаний и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие).</p> <p><i>второй уровень результатов</i> – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа.</p> <p><i>третий уровень результатов</i> – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа,</p>	<p>команды;</p> <p>умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</p> <p>учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;</p> <p>социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.</p> <p>Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.</p>
--	--	--	---	---

			социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.	
ИТОГО 8 часов				

### Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	Цели и задачи курса. Путешествие в увлекательный мир легкой атлетики.		1
2.	Тестирование.	1	
3.	О пользе бега. С чего начать?		1
4.	Общая физическая подготовка.	1	
5.	Дневник физкультурника.		1
6.	Техника бега.	1	
7.	Гигиена, закаливание, режим питания.		1
8.	Участие в соревнованиях.	1	
	Всего часов:	4	4
	Итого	8	