

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова муниципального
образования «Город Донецк»

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3 г. Донецка
Приказ от 28.06.2019 г. № 142
 Литвинова И.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности**

Название курса «Общая физическая подготовка в физической культуре»

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование, 5б класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34 ч в год, 1 час в неделю

Учитель Гордиенко Надежда Стефановна

Программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы по физической культуре (Москва «Просвещение» 2017)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год 2021-2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- - Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- Положение о порядке утверждения и структуре программ внеурочной деятельности педагогических работников МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ №3г.Донецка
- - Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка на 2021 - 2022 учебный год.

.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, целью которой является достижение результатов, соответствующих программам основного образования, за счёт расширения информационной, предметной и культурной среды

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. Формирование:

- У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- У.- навыков конструктивного общения;
- У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- У.- пропаганда здорового образа жизни;
- У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

- У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Актуальность и преемственность данного курса

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, спортивные игры, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. В 2021 – 2022 учебном году программа скорректирована согласно производственному календарю на 34 часа.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание учебного курса

Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	10
5	Гимнастика с элементами акробатики	6
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата			
				5б		5а	
				план	факт	план	факт
1	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. .	1	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта»Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований	06.09		06.09	
2	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м.Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям.	13.09		13.09	
3	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Подтягивание.	1	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	20.09		20.09	

4	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры.	27.09		27.09	
5	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча	04.10		04.10	
			снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.				

6	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	11.10		11.10	
7	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	18.10		18.10	
8	Волейбол. Техниканижней Прямоподачи.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	25.10		25.10	
9	Волейбол. Техникапередач мяча сверху	1	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	08.11		08.11	

10	Техника нижней прямой, боковой подачи.	1	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	15.11		15.11	
11	Волейбол. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	22.11		22.11	
12	Волейбол. Передачи мяча сверху.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	29.11		29.11	
13	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	06.12		06.12	
14	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	13.12		13.12	

15	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	20.12		20.12	
16	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	27.12		27.12	
17	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	10.01		10.01	
18	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	17.01		17.01	

19	Баскетбол. Передачимяча. Игра в Баскетбол2*2.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	24.01		24.01	
20	Баскетбол. Совершенствовать Передачимяча. Игра в Баскетбол2*2.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	31.01		31.01	
21	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	07.02		07.02	
22	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	14.02		14.02	

23	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Игра в мини - баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	21.02		21.02	
24	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	28.02		28.02	
25	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини - баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	07.03		07.03	
26	Баскетбол. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом	14.03		14.03	

27	Гимнастика Элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	21.03		21.03	
28	Гимнастика с элементами акробатики	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); т из положения стоя с помощью (д).	04.04		04.04	
29	Гимнастика Элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги»	11.04		11.04	
30	Гимнастика Элементами акробатики Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги»	18.04		18.04	

31	Легкая атлетика. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по виражу	25.04		25.04	
32	Легкая атлетика. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта»	16.05		16.05	
33	Легкая атлетика. Беговые упр. Бег 12 мин. Подтягивание Спец.О.Р.У.,	1	Равномерный бег по стадиону	23.05		23.05	

34	Легкая атлетика. Беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец.О.Р.У.,	2	Равномерный бег по стадиону	30.05		30.05	
----	---	---	-----------------------------	-------	--	-------	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

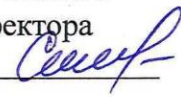
1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2016г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2016год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2016;
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 19.08.2021 года № 1

Председатель методического
совета Спирина Н.А. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Спирина Н.А. 

19.08.202 года