Литвинова Ирина Николаевна

Подписано цифровой подписью: Литвинова Ирина Николаевна
Дата: 2022.03.01 20:09:25 +03'00'

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

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ№ 3 г.Донецка
Приказ от 20.08.2021г №131
Литвинова И.Н.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Название курса: «Общая физическая подготовка в физической культуре»

Уровень общего образования (класс):

Основное общее образование, 5 класс

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

Количество часов: 35 ч в год

Педагог: Аксенова Г.И.

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

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

Учебный год 2021 -2022

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка в физической культуре» 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 организациямвоспитания 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 перспективность 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, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 35 часов в год. В 2021 – 2022 учебном году программа скорректирована согласно производственному календарю на 35 часов

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.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

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	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата			
				5		5	
				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	02.09			
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.	09.09			
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.	16.09			

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.	23.09			
5	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	30.09			

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.	07.10			
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.	14.10			
8	Волейбол. Техника нижней Прямо подачи.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	21.10			
9	Волейбол. Техника передач мяча сверху	1	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	28.10			

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.	11.11			
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. адающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	18.11			
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.	25.11			
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.	02.12			
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.	09.12			

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.	16.12			
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.	23.12			
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.	13.01			
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.	20.01			

19	Баскетбол. Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*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.	27.01			
20	Баскетбол. Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*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.	03.02			
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.	10.02			
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.	17.02			

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.	24.02			
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.	03.03			
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.	10.03			
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	17.03			

27	Гимнастика с 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.	24.03			
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).	07.04			
29	Гимнастика с Элементами акробатики рный 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»	14.04			
30	Гимнастика с 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»	21.04			

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	28.04			
33	Легкая атлетика Поднимание туловища. Челночный бег.	2	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»	05.05 12.05			
35	Легкая атлетика. Беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	2	Равномерный бег по стадиону	19.05 26.05			

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2017г. «Просвещение».

2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-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". 2017год Москва « Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2017;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015).

СОГЛАСОВАННО
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