комитет администрации заринского района по образованию и делам молодежи

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«хмелевская средняя общеобразовательная школа»

заринского района алтайского края

|  |
| --- |
| Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Маклакова С.И.. |

|  |
| --- |
| Утверждаю  И.о. директора МКОУ «Хмелевская средняя общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Сумина  Приказ № \_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019 г |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

# «Общая физическая подготовка »

**в рамках ФГОС для 5 класса**

**на 2019- 2020 учебный год**

Разработчик программы

учитель физической культуры

***Вильман В.А***

**2019 год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС ООО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 22.12.2012 г . № 273-ФЗ.

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 дети 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.

**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 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**:

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

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* 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;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* 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 .

1. ***Обучение:***

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

**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 | 4 |
|  | Всего | 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1.(1) | **Легкая**  **атлетика** | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2.(2) | **Легкая**  **атлетика** | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 3.(3) | **Легкая**  **атлетика** | Беговые упр . Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание. | 1 |
| 4.(4) | **Волейбол** | Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | 1 |
| 5.(5) | **Волейбол** | Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 6.(6) | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 7.(7) | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 8.(8-9) | **Волейбол** | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 2 |
| 9.(10-11) | **Волейбол** | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 2 |
| 10.(12-13) | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 2 |
| 11.(14-15) | **Волейбол** | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 2 |
| 12.(16) | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |
| 13.(17) | **Баскетбол** | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 14.(18) | **Баскетбол** | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 1 |
| 15.(19) | **Баскетбол** | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 1 |
| 16.(20-21) | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 2 |
| 17.(22-23) | **Баскетбол** | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 2 |
| 18.(24-25) | **Баскетбол** | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 19.(26-27) | **Баскетбол** | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 20.(28) | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасности на уроках  гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 21.(29) | **Гимнастика с элементами акробатики** | Лазанье по канату в три приема.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя  (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д). | 1 |
| 22.(30) | **Гимнастика с элементами акробатики** | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Лазанье по канату. Общеразвивающие  упражнения в парах.  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 23(31) | **Гимнастика с элементами акробатики** | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 1 |
| 24(32) | **Легкая атлетика** | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | 1 |
| 25.(33) | **Легкая атлетика** | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. | 1 |
| 26.(34) | **Легкая атлетика** | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 1 |

**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.