

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МБОУ «Кимовская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


 Максимова М.А.

Протокол №1

от "10" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
воспитательной работе

 Палагина Н.В.

Протокол №1

от "10" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО*

Директор

 Мамонова Е.Г.

Приказ №80

от "11" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для 5 класса

Составитель:

Сабилов Раниф Рамилович
учитель физической культуры

поселок совхоза КИМ 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности **«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «Кимовская СОШ»

Цель программы:

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной активности.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Кимовская СОШ»: учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

I. Содержание курса внеурочной деятельности «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Легкая атлетика (4 ч)

Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»

2. Футбол (5 ч)

Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.

3. Баскетбол (7 ч)

Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.

Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.

Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.

Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.

Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.

Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.

4. Лыжная подготовка (8 ч)

Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета

Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.

Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.

Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.

Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.

Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

5. Волейбол (6 ч)

Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.

Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.

6. Легкая атлетика (4 ч)

Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.

Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».

Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».

Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).

II. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности:

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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;

- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт, специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания.

Иметь представление:

- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе, футболе и баскетболе;
- играть в волейбол, футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания, историческое просвещение
1. Легкая атлетика					
1	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru	Решение ситуационных задач	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
2	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин.	1	http://www.trainer.h1.ru		
3	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.	1	http://www.trainer.h1.ru		

	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».				изменяющихся внешних условиях
4	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защидай мяч»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
2. Футбол 5 часов					
5	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу).	1	http://www.uroki.net	Изучение техник игровых действий и приемов в футболе во время просмотра тематических видеороликов. Мастер-класс от тренера ФК «Волна» СК «Олимп».	Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.
6	Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и	1	http://www.uchportal.ru		

	<p>катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).</p>				
7	<p>Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.</p>	1	http://www.uchportal.ru		
8	<p>Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.</p>	1	http://www.uroki.net		
9	Удары по неподвижному	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		

	мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.				
3. Баскетбол 7 часов					
10	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	http://www.uroki.net	Дни здоровья, спортивные мероприятия «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Пойма и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
12	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Пойма и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	1	http://www.it-n.ru		
13	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Пойма и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	http://www.uroki.net		

	Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.				
14	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
15	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	http://www.it-n.ru		

16	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.	1	http://www.uroki.net		
4. Лыжная подготовка 8 часов					
17	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.	1	http://www.it-n.ru	Беседы Мой внешний вид –залог здоровья Как защититься от простуды и гриппа	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
18	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1	http://www.uroki.net		
19	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4*100м). Лыжная	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		

	эстафета				
20	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	1	http://www.it-n.ru		
21	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1	http://www.uroki.net		
22	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
23	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	1	http://www.it-n.ru		
24	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км.	1	http://www.it-n.ru		

	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений				
5. Волейбол (6 ч)					
25	Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1	http://www.it-n.ru	Тесты и анкетирование «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими
26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1	http://www.uroki.net		
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий	1	http://www.it-n.ru		

	мяч».				обучающимися;
29	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	1	http://www.it-n.ru		
30	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	1	http://www.it-n.ru		
6. Легкая атлетика (5 ч)					
31	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	1	http://www.it-n.ru	Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних</p>
32-33	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	2	http://www.uroki.net		
34	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		

					условиях;
	Итого	34			

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:
Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.