

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новопавшинская основная общеобразовательная школа МО Дубенский район**

Рассмотрено на заседании педсовета № 3 от 09.01.2019 года

«СОГЛАСОВАНО»

ЗД МКОУ Новопавшинской ООШ



Челнокова Т.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Новопавшинской
ООШ



Провоторова Т.А.

09.01.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре «Курс общей физической подготовки»
внеурочная деятельность (ФГОС) основное общее образование, 5 класс
количество часов 17

**Автор: Провоторов В.А. учитель физкультуры МКОУ Новопавшинской ООШ
МО Дубенский район**

с. Новое Павшино 2018 год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
 - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели 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.

Планируемые результаты освоения программы «Курс общей физической подготовки»

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.	Лыжная подготовка	4
3.	Баскетбол	5
4.	Волейбол	3
5.	Легкая атлетика	5
6.	Всего	17

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1	Лыжная подготовка	Одновременно двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
2	Лыжная подготовка	Попеременно двухшажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
3	Лыжная подготовка	Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	1
4	Лыжная подготовка	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	1
5	Баскетбол	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций. Учебная игра.	1
6	Баскетбол	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
7	Баскетбол	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	1
8	Баскетбол	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
9	Баскетбол	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
10	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1

		Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч"	
11	Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	1
12	Волейбол	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1
14	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1
15	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1
16	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	2
17	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости	2

Содержание курса

Раздел «Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу можно освоить в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Легкая атлетика»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Раздел «Волейбол»

Игра по правилам.

Раздел «Баскетбол»

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Игра по правилам.

Раздел «Лыжная подготовка»

Умение передвигаться по дистанции, используя изученные ходы, подъем полувелочкой, развитие выносливости

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Спортивный зал.

Инвентарь:

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

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 в неделю по 1 часу с третьей четверти.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).