

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Дубенский район

МКОУ Дубенская СОШ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

МКОУ Дубенской СОШ

Протокол от 30.08.2023 г. № 20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Т.А. Шухарт

30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ
Дубенской СОШ

_____ Н.В. Гудкова

Приказ от 30.08.2023 г. № 110

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ДЛЯ 5 КЛАССОВ

Составитель: Хаитбаев Андрей Абдумажидович,
учитель физической культуры

Дубна
2023 г.

Пояснительная записка

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 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:

- 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.

2. 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.

Мета предметными 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	<i>во время занятий</i>
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

учитель: Хаитбаев А.А.

№ урока	Тема урока
1.	Первичный инструктаж. Т.Б. 18,19. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м.
2.	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
3.	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание. Игра.
4.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.
5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
6.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
7.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Подвижные
9.	игры с элементами волейбола.
10.	СБУ на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая
11.	подача, боковая подача.
12.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с
13.	элементами волейбола.
14.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Подвижные
15.	игры с элементами волейбола.
16.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
17.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Игра в мини-баскетбол.
18.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
19.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Пресс.
20.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи
21.	мяча. Игра в баскетбол 2*2.
22.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи
23.	мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3
24.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с
25.	баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча.
26.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и
27.	выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.
28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.

№ урока	Тема урока
29.	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. 1. кувырок вперед в стойку на лопатках; 2. подъем переворотом в упор толчком двумя; 3. стойка на голове с согнутыми ногами - мальчики ; 1. кувырок назад в полу шпагат; 2. подъем переворотом на н/ж; 3. упражнения в равновесие; 4. мост из положения, стоя с помощью - девочки
30.	1. Упражнения в равновесие; мост из положения, стоя с помощью – девочки . 1. подъем переворотом в упор толчком одной ноги; 2. стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики . Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (<i>м</i>); ноги врозь (<i>д</i>).
31.	Опорный прыжок: согнув ноги (<i>м</i>); ноги врозь (<i>д</i>). Преодоление гимнастической полосы препятствий.
32.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.
33-34	Подвижные игры. СБУ. Бег 10мин. Челночный бег. О.Р.У., Подтягивание. Подведение итогов года.