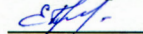


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колесниковская СОШ»**

«Ознакомлена»

Зам. директора по УВР

 /Провоторова Е.А./

«Утверждаю»

Директор школы

 /Михалева Г.А.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по физической культуре «Основы физической подготовки»**

5-6 классы

**Составитель: Дёгтев Виктор Филлипович, учитель
физической культуры.**

Д. Колесниково

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений. На занятиях в кружке ОФП решаются задачи: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Тематическое планирование кружка составлено в соответствии с программой А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 – 11 классы». Москва, «Просвещение», 2014 год.

3.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

Основной формой работы на кружке ОФП является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Общее количество часов – 34 (1 час в неделю). Возрастной состав обучающихся -11 – 15лет (5-6 классы). Данная программа рассчитана на 1 год. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и

оздоровительными целями занятия. Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей: - подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); - основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры; - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся. Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Содержание программы отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности. Тематика занятий отражает реальные интересы учащихся, содержит полезную и любопытную информацию и интересные факты.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Универсальные учебные действия:

Личностными результатами изучения программы являются:

- Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств, важных для деятельности человека.
- Воспитание чувства ответственности.
- Формирование гражданского мировоззрения, воспитания чувства любви к «малой родине», бережного отношения к собственному здоровью.
- Формирование культуры поведения.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие познавательных интересов.

Метапредметные результаты:

- *Применять* изученные способы работы в соревнованиях.
- *Анализировать* учебный материал. *Действовать* в соответствии с заданными правилами.
- *Включаться* в групповую работу. *Участвовать* в решении проблемных вопросов, *высказывать* собственное мнение и *аргументировать* его.
- *Выполнять* пробное учебное действие, *фиксировать* затруднения в пробных учебных действиях.
- *Аргументировать* свою позицию в коммуникации, *учитывать* разные мнения, *использовать* критерии для обоснования своего суждения.
- *Сопоставлять* полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием.
- *Контролировать* свою деятельность (обнаруживать и исправлять ошибки).
- *Искать* и *выбирать* необходимую информацию, содержащуюся в литературе для ответа на заданные вопросы.
- *Обосновывать* выполняемые и выполненные действия.

Участвовать в учебном диалоге, *оценивать* процесс поиска решения задачи

5. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- Укрепление здоровья.

- Работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

Ожидаемые результаты:

Планируемые результаты обучающихся: Учащиеся будут знать: - особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр; - общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:-составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; -организовывать и проводить самостоятельные занятия;- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел	Количество часов
Физическая культура и спорт	1
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1
Гимнастика	5
Лёгкая атлетика	8
Лыжи	5
Волейбол	5
Баскетбол	9
Итого:	35

Календарно-тематическое планирование

Наименование темы	
1. Физическая культура и спорт	1-неделя
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2-неделя
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3-неделя
4. Лёгкая атлетика. Медленный бег	4-неделя
5. Бег на короткие дистанции	5-неделя
6. Эстафетный бег	6-неделя
7. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 20 м	7-неделя
8. Скоростной бег до 40 м	8-неделя
9. Прыжки в длину с разбега	9-неделя
10. Метание малого мяча с места в цель	10-неделя
11. Метание малого мяча на дальность	11-неделя
12. Гимнастика. Строевые упражнения	12-неделя
13. Общеразвивающие упражнения без предметов	13-неделя

14. Общеразвивающие упражнения с партнёром	14-неделя
15. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	15-неделя
16. Акробатические упражнения	16-неделя
17. Баскетбол. Правила игры	17-неделя
18. Правила игры	18-неделя
19. Передвижения	19-неделя
20. Остановка шагом и прыжком	20-неделя
21. Поворот на месте	21-неделя
22. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	22-неделя
23. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	23-неделя
24. Ведение мяча	24-неделя
25. Ведение мяча	25-неделя
26. Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	26-неделя
27. Сочетание лыжных ходов	27-неделя
28. Основные элементы тактики лыжных гонок	28-неделя
29. Спуски и подъемы	29-неделя
30. Лыжная гонка 1-2 км.	30-неделя
31. Волейбол. Перемещение из стойки	31-неделя
32. Приём мяча снизу двумя руками	32-неделя
33. Передача мяча над собой	33-неделя
34. Контрольный урок	34-неделя

6.

7. АППАРАТ КОНТРОЛЯ

Контроль и оценивание внеурочной деятельности учащихся основывается на критериях уровня и качества выполняемых заданий: по содержанию представленных результатов, на основе наблюдений учителя за личностным ростом учащегося в ходе работы.

В программу заложено использование различных форм контроля достижений учащихся: анкетирование, беседа, оценка работы в группах, контроль выполнения практической работы и ее презентации.

Формы контроля и система оценивания.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется через: вербальную, содержательную, прогностическую оценку, оценку по конечному результату, рецензирование, проблемную ситуацию, самооценку, взаимооценку, создание определенного общественного мнения, самоконтроль, взаимоконтроль.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	

8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Ведущие методы: исследовательский, беседа, метод проектов, социально-перцептивные, ситуационные, импровизационные, моделирующие; упражнения, предполагающие обратную связь.

Приемы: создание ситуации успеха, сотрудничество учителя и ученика, ученика и ученика, привлечение обучающихся к оценочной деятельности, занимательность обучения, создание проблемных ситуаций, применение мер поощрения, наглядность;

Технологии: технология интерактивного обучения Л.И. Уманского, технология встречных усилий Г.А. Цукерман (технология развития творческой деятельности), система оценивания по методике профессора П.И.Третьякова; технология КТД Н.Е.Щурковой;

Организационные формы обучения: классная, индивидуально-групповая, групповая, коллективная.

9.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
- 2.Портных Ю.И.Спортивные игры. М., 1974.
- 3.Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2014.