

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области



Утверждаю:
И.О. директора школы:
Г.В. Висленева/
« 21 » августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительное направление
5 класс
«ОФП»

Разработана: учителем физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино 2023 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куженкинская основная общеобразовательная школа»
Бологовского района Тверской области

Утверждаю:
И.О.директора школы:
_____/Г.В.Висленева/
« ____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительное направление
5 класс
«ОФП»

Разработана: учителем физической культуры
Шульгиной Л.Н.

с. Куженкино 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом

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 комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на преподавание 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебных недели), 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-

технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 34 учебных недель (на 34 часов в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-12 лет.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), уметь **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других.
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

К концу учебного года воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола
- правила игры "Баскетбол", "Брендбол", "Волейбол",
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе
- основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
- основы техники удара битой по мячу, техники метания мяча
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

К концу учебного года должны уметь:

выполнять броски двумя руками в баскетболе ,
 выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах
 выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,
 выполнять броски на дальность,
 оценивать свою двигательную активность,
 выявлять причины нарушения и корректировать её;
 выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к учащимся на занятии.

Содержание программы

- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
 Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.
- **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки. История видов спорта, История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
- **Социально-психологические основы**. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

- Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.
- Самостоятельное выполнение заданий учителя.
- Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
- Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Брендбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка», «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения.

Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.

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.

Виды тестирования и контроль уровня обученности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. **Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. **Процедура тестирования.** Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!».

Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. **Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места .

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня

подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка. **Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Календарно-тематическое планирование

	Название тем уроков.	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			
2	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка	1			
3	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры.	1			
4	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Тестирование физических качеств: челночный бег 3*10 м.	1			
5	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	1			
6	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1			
7	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	1			
8	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	1			
9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1			

1	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1			
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке	1			
1	Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки)	1			
1	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне.	1			
1	ОРУ с набивными мячами. Тестирование физических качеств: наклон вперед из положения сидя.(см) Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки).Игра	1			
1	Силовая подготовка. Опорный прыжок	1			
1	Тестирование: подтягивания.. Прыжки через скакалку парами.	1			
1	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1			
1	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1			
1	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1			
2	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1			
2	Эстафеты с предметами.	1			
2	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
2	Игры, игровые задания. Эстафеты	1			
2	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1			
2	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1			

2	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	1			
2	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	1			
2	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	1			
2	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	1			
3	Техника безопасности на занятиях по л/а. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1			
3	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры.	1			
3	Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1			
3	Тестирование физических качеств – бег 30м. Совершенствование техники метания мяча. Игры по интересам	1			
3	Метание мяча . Кроссовая подготовка. Игры по интересам	1			
3	Выполнение нормативов по ОФП. Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег.	1			
	Итого:	34 часа			

Учебно-методическое и материально-технического обеспечения

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012

- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2010. . Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2012. «Физическая:
- культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год, учебно-методического комплекса: Спортивное оборудование гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, перекладина навесная легкая атлетика: секундомер, конусы разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг; подвижные и спортивные игры: свисток, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.