

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"
Советского района Курской области

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «30» августа 2023 года
протокол № 1

Директор школы

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя
общеобразовательная школа»
Советского района Курской области
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Е.А. Атанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(5-6 классы)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности, с учетом федеральной рабочей программы воспитания. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы организации образовательного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

Виды деятельности: комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, групповые практические занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

Формы контроля: практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет по ОФП.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи программы:

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного

аппарата;

- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

СВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МКОУ «Мармыжанская средняя общеобразовательная школа». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

– в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания школы;

– в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;

– в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 1 год по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-6 классов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

2. Гимнастика с элементами акробатики

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

3. Лыжная подготовка

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.

4. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Планируемые результаты 5-6 классы.

Личностный результат:

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;

-ответственно относится к порученному делу;

-проявляет стремление к самостоятельной работе;

-самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

Метапредметный результат:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

- умение слушать собеседника.

Познавательные универсальные учебные действия

-Умение строить по росту, выполнять простые команды

-Способы развития физических качеств

-Организация деятельности с учетом требований её безопасности

-Умение контролировать скорость и расстояние при беге

-Умение бежать со средней скоростью и ускоряться

- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры

-Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания

-Необходимость отслеживания состояния здоровья

- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижны игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

Предметный результат:

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Тематическое планирование

Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	1	Познавательная деятельность Проблемно - ценностноеобщение	собрание, коллективная работа, подготовкак работе	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола	7	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	2	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно- оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

<p>Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов. Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.</p>	5	<p>Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>
<p>Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.</p>	19	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 КЛАССЫ.

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
Физическая культура как область знаний (1ч)				
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1		
Легкая атлетика 7ч				
2-3	Спринтерский бег	2		
4-5	Эстафетный бег	2		
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1		
Гимнастика с элементами акробатики 2ч				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1		
Лыжная подготовка 5 ч				
11-12	Ступающий шаг, повороты, спуски	2		
13-14	Попеременный двушажный ход	2		
15	Одновременный одношажный ход	1		
Баскетбол 8ч				
16-18	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3		
19-21	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3		
22-23	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападении.	2		
Волейбол 9 ч				
24-25	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча продвижением	2		
26-27	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2		
28-29	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2		
30-31	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2		

32	Учебная игра	1		
Мини-лапта 2ч				
33	Разучивание индивидуальные защитные действия.	1		
34	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1		

