

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г. Томска

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол от 30.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
протокол от 30.08.23 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г.
31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

5 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности по ОФП ориентирована на последовательное освоение социально-психологических анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа по ОФП направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки; составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей.

Рабочая программа курса «**Общая Физическая Подготовка**» для 5 класса, дополняющая рабочую программу по курсу «Физическая культура», составлена на основе **нормативных документов**:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. N 189.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 (ОВЗ) от 10 июля 2015 года N 26.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения

мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов 34 часа, 1 час в неделю.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Легкая атлетика (8 ч)

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».

Гимнастика (4 ч)

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

Лыжная подготовка(5 ч)

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

Спортивные игры (17 ч)

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.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:
готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	ЭОР
1	Легкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/
2	Гимнастика	4	https://resh.edu.ru/
3	Лыжная подготовка	5	https://resh.edu.ru/
4	Спортивные игры	17	https://resh.edu.ru/
	Итого	34	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	час	ЭОР
1. Легкая атлетика(8 ч.)			
1.1	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт – до 15–30 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета .	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×1 м с 8–10 м. ОРУ в движении. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Бег в равномерном темпе. Бег- 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод», «Круговая эстафета».	1	https://resh.edu.ru/
1.4	Бег в равномерном темпе. Бег - 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод», «Круговая эстафета».	1	https://resh.edu.ru/
1.5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/
1.6	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Лапта».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1	https://resh.edu.ru/
1.7	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . ОРУ. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/
1.8	Бег (1000 м). Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/
2. Гимнастика(4 ч)			
2.1	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу - шпагат. «Мост», из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/
2.4	Два кувырка вперед слитно. «Мост», из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/
3. Лыжная подготовка (5 ч)			
3.1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка лыж, температурный режим, форма одежды, совершенствование одновременных ходов.	1	https://resh.edu.ru/
3.2	Совершенствование попеременных ходов. Обучение коньковому ходу.	1	https://resh.edu.ru/

			u.ru/
3.3	Чередование одношажных и двухшажных ходов. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/
3.4	Прохождение дистанции в заданном темпе. Ускорение	1	https://resh.edu.ru/
3.5	Повторение коньковых и классических ходов.	1	https://resh.edu.ru/
4. Спортивные игры(17 ч)			
4.1	Волейбол. Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/
4.2	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/
4.3	Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов.	1	https://resh.edu.ru/
4.4	Упражнения для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	https://resh.edu.ru/
4.5	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	https://resh.edu.ru/
4.6	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	https://resh.edu.ru/
4.7	Волейбол (Пионербол). Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/
4.8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/
4.9	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1	https://resh.edu.ru/
4.10	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	1	https://resh.edu.ru/
4.11	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/
4.12	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	https://resh.edu.ru/
4.13	Инструктаж ТБ. Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/

4.14	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	https://resh.edu.ru/
4.15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей..	1	https://resh.edu.ru/
4.16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/
4.17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/