

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.И.Сечкина»
Хомутовского района Курской области

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор _____ А.В.Чайковский

Приказ № _____ от «21» 08 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре
«Общая физическая подготовка»
(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 5 А класса

2022 -2023 учебный год

(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования (ФГОС ООО), пособия для учителя «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2020.- 223с.

Количество часов : 34

Разработчик программы: Пискурёв В.И.

учитель физической культуры, первая квалификационная категория

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании ШМО

Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.

Руководитель _____

(подпись, расшифровка)

В.И.Пискурёв В.И.

«СОГЛАСОВАНА»:

Зам. директора по ВР

_____ С.В.Меркулова

(подпись, расшифровка)

«30» августа 2022 г.

Общая физическая подготовка в 5 классе (1 час в неделю – всего 34 часа)

Раздел программы	Количество часов	Содержание программы	Планируемые результаты
I.Способы двигательной (физкультурной деятельности) 1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе проведения занятий	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей

			собственного организма. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
II. Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с	В процессе проведения занятий 8 часов	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики:	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знать и различать строевые команды, четко выполнять

основами акробатики		организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лазание по канату.	строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Развивать способность адекватно оценивать свои
-----------------------------------	--	---	--

лёгкая атлетика	11 часов	Беговые упражнения. Спринтерский бег, стартовый разгон. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег по пересечённой местности Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность.	результаты и радоваться успехам товарищей Предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными
-----------------	----------	--	--

Спортивные игры (волейбол)	5	Стойка волейболиста. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
(Мини-футбол)	10	Основные правила игры в мини-футбол. Мини-футбол: стойки, перемещения. Мини-футбол: остановки, повороты. Ведение мяча. Удары по воротам. Комбинации из основных элементов: остановка мяча, передача, удар по воротам	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.
3.Прикладно-ориентированная физкультур-	В процессе проведения занятий	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.

ная деятельность.		лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта: (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры) <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам Личностные результаты В области познавательной культуры: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики
---------------------------------	--	--	---

		суставов(полушпагат, мост). <i>Развитие координации движений.</i> Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. <i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики) подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); <i>Развитие выносливости.</i> Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки) Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. <i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения Прыжки в полуприседе (С продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры: • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
--	--	---	---

		Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Комплексы упражнений с набивными мячами. <i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Подвижные игры и эстафты. <i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха <i>Развитие силы.</i> Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед.	• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять
--	--	---	--

			физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Метапредметные результаты: В области познавательной культуры: • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры: • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Предметные результаты:
--	--	--	---

			В области познавательной культуры: • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
--	--	--	--

			спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. Области эстетической культуры: • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры: • способность отбирать физические
--	--	--	---

			упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
--	--	--	---

Тематическое планирование ОФП в 5 классе

№ п/п	Название раздела	Название темы занятия	Количество часов
	Легкая атлетика		5
1/1		Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег, стартовый разгон	
2/2		Бег с ускорением (30 – 60 м) Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину.	
3/3		Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
4/4		Метание мяча в цель, спортивные игры.	
5/5		Метание мяча на дальность, спортивные игры.	
	Мини-футбол		5
6/6		Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	

		Стойка игрока.	
7/7		Перемещение в стойке боком, лицом	
8/8		Перемещение в стойке приставными шагами	
9/9/		Остановка и передача мяча на месте. Короткая передача мяча.	
10/10		Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча	
	Гимнастика с основами акробатики		8
11/11		Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Акробатика, строевые упражнения.	
12/12		Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок.	
13/13		Акробатические упражнения..	
14/14		Развитие координации, силовых качеств.	
15/15		Строевые упражнения, акробатика, опорный прыжок.	
16/16		Акробатика, висы. Упражнения на брусьях. Развитие силовых способностей.	
17/17		Строевые упражнения, упражнения на брусьях. Лазание по канату и по гимнастической лестнице.	
18/18			
	Волейбол	Развитие координационных способностей.	5
19/1		Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Стойка волейболиста.	
20/2		Техника приема и передачи мяча снизу.	
21/3		Техника набрасывание мяча над собой.	
22/4		Техника приема и передачи мяча сверху	
23/5		Совершенствование техники набрасывания мяча над собой.	
	Легкая атлетика		6

24/6		ТБ по разделу лёгкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон.	
25/7		Ускорения, старты из различных положений.	
26/8		Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжок в высоту.	
27/9		Прыжок в высоту. Метание малого мяча с разбега на дальность.	
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
28/1		Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	
29/2		Спортивные игры, эстафетный бег	
	Спортивные игры Мини-футбол		5
30/3		Инструктаж по технике безопасности. Перемещение в стойке	
31/4		Ускорения, старты из различных положений.	
32/5		Освоение техники остановки мяча. Передвижения ,повороты, удары по мячу	
33/6		Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	
34/7		Учебная игра в мини-футбол	