

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
Коркинский муниципальный район

«Рассмотрено»

на методическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2016г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

О.В.Югова

«30» августа 2016г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 2»

Т.Н.Селютина

«30» августа 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»
спортивно-оздоровительного направления

1 год

(срок реализации программы)

11 лет (5 класс)

(возраст обучающихся)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Фомко Сергей Петрович

2016 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

в целях реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- информационного письма Департамента общего образования Минобрнауки России № 03-296 от 12 мая 2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Образовательной программы МБОУ «СОШ № 2» основного общего образования.

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. **Основная идея** Программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель Программы, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы, - создание условий для формирования умений и навыков у учащихся к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке, воспитания целеустремленности, взаимовыручки, самообладания.

Задачи:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки (умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения);
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье младших школьников.

Для реализации Программы имеется материально-техническая база: стадион, спортивная площадка, баскетбольная площадка, большой и малый спортивные залы, тренажёрный зал, класс для теоретических занятий; волейбольные, баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий — теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую:

беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; самоанализ, тестирование.

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты.

Программа рассчитана на 34 часа; занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел	Содержание	Виды деятельности и формы организации
Вводное занятие	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.	Познавательная деятельность; беседа, инструктаж
Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Развитие скоростных качеств. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Развитие скоростных качеств.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность индивидуальная, групповая: Бег 300-500м Эстафета 4х50м. Бег 500-800м. Эстафета 4х100м. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег 6 мин Подтягивание. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета. Подвижные игры Поднимание туловища. Челночный бег. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в три приема.
Волейбол	Правила игры. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Нижняя прямая, боковая подача.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность индивидуальная, групповая, в парах: Подвижные игры. Челночный бег 4х9м. Специальные беговые упражнения на месте.

		Подвижные игры с элементами волейбола.
Баскетбол	Правила игры. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Бросок в кольцо.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность индивидуальная, групповая, в парах: Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Поднимание туловища. Игра в баскетбол 2х2. Игра в мини-баскетбол 3х3 Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини - баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазанье по канату в три приема.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность индивидуальная: Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.

4. Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела Программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.	Легкая атлетика	Беговые упражнения . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание.	1
4.	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	1
5.	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
8-9	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
10-11	Волейбол	Специальные беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12-13	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
14-15	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
16	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
17	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
18	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
19	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
20-21	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол	2

		2*2.	
22-23	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2
24-25	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
26-27	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
28	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
29	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
30	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Лазанье по канату. Обще развивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
31	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
32	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
33	Легкая атлетика	Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
34	Легкая атлетика	О.Р.У., Специальные беговые упражнения. Бег 12мин. Подтягивание.	1
		Итого	34 часа

Приложение

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М., «Советский спорт», 2004г
2. Матвеев. А.П., Петрова. Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение», 2000г.
3. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г