

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Гладковская средняя школа»  
Сасовского района Рязанской области

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
*Мам* Мамышева Т. М.  
«30» августа 2023 г.



Программа по внеурочной деятельности  
на 2023/24 учебный год

Учитель: Коледникова Елена Сергеевна

Название: «Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Для учащихся: 5 класса

Количество часов в неделю: 1

Количество в год: 34

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная 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 общей физической подготовки 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, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, 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.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака,

алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### Особенности возрастной группы детей

Данная программа рассчитана на учащихся 10 – 12 лет, которые занимаются в основной, подготовительной медицинской группе, в данном случае предполагает занятия для учащихся 5 класса.

### Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу, всего 34 часа в год. Программа составлена на 1 год обучения.

### Годовой план – график распределения программного материала

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Волейбол	6
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5	Лыжная подготовка	6
6.	Баскетбол	5
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

## Результаты освоения программы

**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.

**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.

### Содержание изучаемого курса

тема	Содержание
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (с низкого старта-дистанции 30м, 60м) – развивает скоростные качества; кроссовая подготовка (бег 1000 м, 1500 м,) – развивает выносливость; метание (на дальность и в цель), прыжки (в длину, в высоту) – развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей выполняются по типу круговой тренировки по станциям.
Баскетбол	Баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Формирует физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движения;
Гимнастика	Опорный прыжок - развивает скоростно-силовые качества, развитие координационных способностей; акробатика – развитие гибкости, силы, быстроты, различные виды выносливости, исправляют дефекты осанки, улучшают работу вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.
Волейбол	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.
Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

### Тематическое планирование 5 класс

№ п.п	Раздел	Кол – во часов	Содержание деятельности	Дата
<b>Лёгкая атлетика (5 часов)</b>				
1	Спринтерский бег	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ускорения. Развитие скоростных качеств.	04.09 2023
2	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений на развитие скоростно - силовых качеств.	11.09 2023
3	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений на развитие скоростно - силовых качеств.	18.09 2023
4	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	25.09 2023
5	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег до 15 – 20 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	02.10 2023
<b>Баскетбол (5 часов)</b>				
6	Стойки и передвижения	1	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста левым, правым боком, спиной вперед. Остановка прыжком, повороты на месте. Комплекс упражнений на развитие координации, ловкости.	09.10 2023
7	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом, бегом. Ведение мяча с различной высотой отскока. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	16.10 2023
8	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперед и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	23.10 2023
9	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперед и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	13.11 2023
10	Броски	1	Броски по кольцу с различных точек и со штрафной линии. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	20.11 2023
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b>				
11	Акробатика	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации.	27.11 2023
12	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений на развитие	04.12

			скоростно – силовых качеств, прыгучести, координации.	2023
13	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, прыгучести, координации.	11.12.2023
14	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 3 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	18.12.2023
15	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 3 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	25.12.2023
<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>				
16	Правила т/б	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	15.01.2024
17	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	22.01.2024
18	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	29.01.2024
19	Повороты	1	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	05.02.2024
20	Подъёмы и спуски	1	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке	12.02.2024
21	Преодоление бугров и впадин	1	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	19.02.2024
<b>Волейбол (6 часов)</b>				
22	Приём и передача	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	26.02.2024
23	Приём и передача	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте	04.03.2024
24	Приём и передача	1	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	11.03.2024
25	Подача мяча	1	Прямая нижняя подача мяча.	18.03.2024
26	Повторение пройденного материала	1	Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	01.04.2024
27	Повторение пройденного материала	1	Ранее разученные технические действия с мячом.	08.04.2024
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>				
28	Прыжки в высоту	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных	15.04

			качеств. Эстафета.	2024
29	Бег на короткие дистанции	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	22.04. 2024
30	Бег на короткие дистанции	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	29.04. 2024
31	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	06.05. 2024
32	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	13.05. 2024
33	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег до 15 – 20 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	20.05. 2024
34	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег до 15 – 20 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	27.05. 2024

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Место проведения:

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

### Инвентарь:

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты;



**Список литературы:**

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011 год Москва «Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).