


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Кивать имени д.т.н. А.И. Фионова  
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от " 30 " августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Латышева О.Н.  
« 30 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Общая физическая подготовка»  
( Физкультурно - спортивная направленность )**

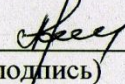
Направление деятельности: социальное

Класс: **5 - 6**

Возраст школьников: 11 – 12 ЛЕТ

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил учитель высшей квалификационной категории  Аношкин Анатолий Федорович  
(подпись) (расшифровка подписи)

Кивать 2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ С.Кивать им. д.т.н. А.И. Фионова, 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.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

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.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

*Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:*

□ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);

Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

***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.

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:** защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

**Взаимосвязь с программой воспитания:** Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания МОУ СШ с. Кивать им. д.т.н. А.И. Фионова . 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 МОУ СШ с. Кивать им. д.т.н. А.И. Фионова;

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания МОУ СШ с. Кивать им. д.т.н. А.И. Фионова;
- 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 МОУ СШ с. Кивать им. д.т.н. А.И. Фионова;

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

### **2.1 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 партнера – 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 подвижных 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 и 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.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение



2	<p>Легкая атлетика</p> <p>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.</p> <p>Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола.</p>	<p>лекция, творческая работа, дискуссии, игра</p>	<p>Просмотр учебных кинофильмов.</p> <p>Познавательная деятельность</p>
3.	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.</p> <p>Совершенствовать акробатическое соединение.</p>	<p>беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа.</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
4.	<p>Лыжная подготовка</p> <p>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>	<p>Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.</p>
5.	<p>Спортивные игры.</p> <p>Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>

## 1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

## 2. 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».

## 3. Гимнастика с элементами акробатики.

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

## 4. Лыжная подготовка.

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

## 5. 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.

### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура как область знаний	1	1	-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

2.	Легкая атлетика	7	-	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4.	Лыжная подготовка	5	-	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	<b>Спортивные игры</b> -Баскетбол -Волейбол - Футбол	<b>16</b> 5 7 4	- - -	<b>16</b> 5 7 4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	-	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол – во часов всего	Из них практических	Примечание
<b>Физическая культура как область знаний 1 ч.</b>				
1.	Влияние упражнений на различные системы организма.	1		
<b>Легкая атлетика 4 ч.</b>				
2.	Спринтерский бег	1	1	
3.	Спринтерский бег	1	1	
4.	Эстафетный бег	1	1	

5.	Эстафетный бег	1	1	
<b>Баскетбол 5 ч</b>				
6.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
7.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
8.	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	1	1	
9.	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	1	1	
10.	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	1	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.</b>				
11	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	1	
12	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	1	
<b>Лыжная подготовка 5 ч.</b>				
13	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	1	
14.	Ступающий шаг, повороты, спуски	1	1	
15.	Попеременный двушажный ход	1	1	
16.	Попеременный двушажный ход	1	1	
17.	Одновременный одношажный ход	1	1	
<b>Волейбол 7 ч.</b>				
18.	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением.	1	1	
19.	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением.	1	1	
20.	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром.	1	1	
21.	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	1	1	
22.	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра.	1	1	
23.	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра.	1	1	
24.	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра.	1	1	
<b>Футбол 4 ч.</b>				
25	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	1	1	

26	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	1	
27	Ведение футбольного мяча по «прямой».	1	1	
28	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	1	
<b>Выполнению нормативных требований комплекса ГТО 3 ч.</b>				
29	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
30.	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
31.	Подготовка к выполнению комплексов ГТО	1	1	
<b>Легкая атлетика 3 ч.</b>				
32.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	1	
33.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	1	
34.	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	1	
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	<b>33</b>	

### Электронные ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <https://uchi.ru>