

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» 5 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» 5 класса разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (2-е издание М. «Просвещение» 2012). В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Основой курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» 5 класс является развития двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Занятия курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» 5 класс являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качества.

Общие число часов курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5 класс — 34 часа в год. Рассчитана на учащихся в возрасте от 10 – 12 лет.

Приложение: рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» для обучающихся 5 класс

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КЕМЧУГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА АНДРЕЕВИЧА ХЛЕБНИКОВА»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол № 7

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем

директора по УВР

Н. Б. Мерзлякова _____

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о директора МКОУ

«Кемчугская СОШ

имени М.А.Хлебникова»

Е.В.Вильток _____

Приказ №81

от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Общая подготовка и спортивные состязания»

5 класс

Жуковка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные состязания» 5 класс составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения» (В.А. Горский – М «Просвещение» 2012, на основе рабочих программ «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы (2-е издание М. «Просвещение» 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

-Письмо МО и РТ от 18.08.2010г. № 6871/10 «О введении ФГОС НОО»;

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся»;

-Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92г. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96г. №12-ФЗ, от 16.11.97г. № 144-ФЗ, 20.07.2000г.№102-ФЗ, от 07.08.2000г. №122-ФЗ, от 13.02.2002г. №20-ФЗ.

Программа курса внеурочной деятельности предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи

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 психологического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья 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**:

Формирование:

1. представлений о : факторах, оказывающих влияющих на здоровья; 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;

2. навыков конструктивного общения;

3. потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

4. пропаганда здорового образа жизни;

5. формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; отработка навыков, направленных на развитие и совершенствованиеразличных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения);

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движения.

Обучение:

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплятьздоровье;

2. правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своёздоровье;

3. элементарным навыкам эмоциональной нагрузки (релаксации);

4. упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать 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 своими сверстниками, 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;
- 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 движении 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

- 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 отличные 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.

Годовой план-график распределения 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	11
5.	Гимнастика с элементами акробатики	5
	Всего	34

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Элементы держания программного материала	Кол-во часов	Дата провед план	Дата провед факт
Легкая атлетика (3 ч.)					
1.	Бег на короткие дистанции	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила соревнований. Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег по кругу 4*50м. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Развитие скоростных качеств.	1		
2.	Прыжки	Равномерный бег. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ускорения. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	Метания	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на гибкость. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Метания малого мяча с места, с одного шага, с двух-трех шагов. Силовые управления. Подвижные игры с элементами метаний.	1		
Спортивная игра Волейбол (12ч.)					
4.	Перемещения	ОРУ. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока (исходное положения).Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед. Подвижные игры с элементами стоек и перемещений. Челночный бег 4*9м. Силовые упражнения.	1		
5.	Верхняя передача мяча	Стойка игрока. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
6.	Нижняя передача мяча	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Перемещение в стойке. Силовые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		

7.	Верхняя, нижняя передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками в парах, у стены. Перемещение в стойке. Силовые упражнения и упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
8.	Нижняя, боковая подачи мяча	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
9.	Нижняя, боковая подачи мяча	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
10.	Верхняя подача мяча	ОРУ. Перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Силовые упражнения.	1		
11.	Верхняя подача мяча	Спец. Беговые упражнения. Стойки, перемещения игрока. Прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Силовые упражнения.	1		
12.	Прием мяча снизу двумя руками	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
13.	Прием мяча снизу двумя руками	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1		
14.	Прием мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
15.	Прием мяча сверху двумя руками	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая, боковая подача. Прием мяча сверху двумя руками. Силовые упражнения. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
Спортивная игра Баскетбол (11ч.)					
16.	Стойки передвижения, остановки	Правила ТБ при игре баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Развитие координационных качеств.	1		
17.	Ведение мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча змейкой, передачи. Терминология баскетбола. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
18.	Передачи мяча	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой. Передача мяча двумя руками от груди, головы, от плеча. Силовые упражнения. Игра в	1		

		мини- баскетбол.			
19.	Передачи мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1		
20.	Ловля мяча	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1		
21.	Ловля мяча	Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2. Развитие координационных качеств.	1		
22.	Ловля мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Развитие координационных качеств.	1		
23.	Ловля мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3. Развитие координационных качеств.	1		
24.	Бросок мяча	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
25.	Бросок мяча	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
26.	Бросок мяча	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра с мини-баскетбол.	1		
Гимнастика с элементами акробатики (5ч.)					
27.	Кувырки вперед ,назад	Правила безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Группировки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки	1		

		вперед и назад. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.			
28.	Акробатические комбинации	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в полушпагат, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, исходное положение. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в 2-3 приема. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1		
29.	Акробатические комбинации	ОРУ с гимнастическими мячами. И.п. – ноги врозь. Руки вверх и наклоном назад мост, лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх и перекатом назад стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь. Лазание по канату. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	1		
30.	Опорный прыжок	ОРУ в парах. Опорный прыжок: согнув ноги; ноги врозь. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1		
31.	Упражнения в равновесии	ОРУ на месте и в движении. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Подвижная игра. Развитие координационных и силовых способностей.	1		
Легкая атлетика (3ч.)					
32.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
33.	Метание малого мяча	Равномерный бег 6 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Поднимание туловища из положения лежа. Челночный бег. Подтягивание. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра развитие выносливости.	1		

Список литературы:

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.