

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете.
протокол №1 от «30» августа 2017г.

Утверждаю:
директор

приказ № 196 от «30» августа 2017

/ И.А.Дубовская

(подпись руководителя образовательной организации)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Общая физическая подготовка
5-6 класс

Спортивно-оздоровительное направление

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят:

- простейшие виды построений и перестроений;
- общеразвивающие упражнения без предметов;
- ОРУс предметами: гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, скакалками, малыми обручами, мешочками (150-200 г);
- упражнения в лазании и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- несложные акробатические упражнения.

Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

2. Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми. В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

3. Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

4. Легкоатлетические упражнения.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят в составную часть каждого занятия физической культурой, а также многих видов спорта.

В программный материал входит:

- бег на короткие и длинные дистанции, спец. беговые упражнения, челночный бег, ускорения с высокого старта на различные отрезки;
- прыжки в длину с места, с разбега, прыжки через предметы. Запрыгивание и спрыгивание;
- метание в цель и на дальность.

Формы организации занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседы о ЗОЖ, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОРУ и игры;
- участие в оздоровительных процедурах,
- спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы
- спортивные и оздоровительные акции
- эстафеты

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая деятельность.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ п/п	тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Учебная игра 4х4.	1
2	Передача мяча. Учебные броски мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств.	1
3	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и со сменой места в направлении.	1
4	Бросок одной рукой от плеча с места. Выбор свободного места. Игра 3х3.	1
5	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 4х4	1
6	Бросок одной рукой от плеча. Выбор свободного места, для передачи мяча.	1
7	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Игра «Массовый баскетбол»	1
8	Бросок мяча по кольцу после 2-х шагов.	1
9	Сочетание приемов. Учебная игра.	1
10	Пионербол. Техника штрафного броска.	1
11	Развитие двигательных качеств.	1
12	Передача мяча в двухшаговом ритме.	1
13	Передача мяча в двухшаговом ритме	1
14	Прыжки с доставанием условных ориентиров.	1
15	Учебная игра «Массовый баскетбол».	1
16	Техника вырывания и выбивания мяча.	1
17	б/б. Техника выполнения приемов.	1
18	Выполнение сочетания приемов. Прыжки с доставанием условных ориентиров.	1
19	Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	1
20	Учебная игра «Массовый баскетбол».	1
21	Обучение техники вырывания и выбивания мяча	1
22	Штрафной бросок, бросок мяча в корзину одной рукой после передачи.	1
23	Выбивание мяча при ведении. Штрафной бросок.	1

24	Выбор места защитника в игре на один щит.	1
25	Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния. Развитие двигательных качеств.	1
26	Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.	1
27	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в парах.	1
28	Выбор места защитника в игре на один щит.	1
29	Личные соревнования по штрафным броскам из 10 бросков.	1
30	Овладение сочетанием приемов.	1
31	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	1
32	Овладение сочетанием приемов.	1
33	Учебная игра. Развитие двигательных качеств	1
34	Круговая тренировка с элементами баскетбола.	1
35	Учебная игра с дополнительными условиями.	1
36	Овладение сочетанием приемов. Учебная игра.	1
37	Выполнение сочетания приемов	1
38	Соревнования по штрафным броскам	1
39	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
40	Оценка техники выполнения сочетания приемов. Учебная игра 4x4.	1
41	Передача мяча 2-мя руками сверху в парах на месте.	1
42	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
43	Подвижные игры «Пионербол».	1
44	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	1
45	Многократные передачи мяча над собой.	1
46	Эстафета с элементами волейбола.	1
47	Подвижная игра «Пионербол».	1
48	Верхняя и нижняя передача на точность.	1
49	Учебная игра в волейбол без подачи.	1
50	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
51	Тактика верхней и нижней передач мяча. Развитие ловкости.	1
52	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
53	Нижняя прямая подача. Передача мяча в зонах 6,3,2.	1
54	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	1
55	Учебная игра с заданием.	1
56	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча	1
57	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.	1
58	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра.	1
59	Оценка техники выполнения изученных приемов. Учебная игра.	1
60	Оценка техники изученных приемов. Подведение итогов по разделу волейбол.	1
61	Волейбол: передача мяча сверху	1
62	Нижняя прямая подача.	1
63	Учебная игра с заданием.	1
64	Прием мяча снизу двумя руками.	1
65	Нападающие удары.	1
66	Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
67	Игра в волейбол оценка техники изученных приемов.	1
68	Совершенствование индивидуальной технике в раннее изученных упражнениях. Учебная игра. Волейбол.	1
70	Итоговое занятие. Волейбол по правилам.	1

6 класс

1	Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди с места и со сменой направления.	1
2	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Челночный бег 4х18.	1
3	Штрафной бросок. Учебная игра. 4х4. техника безопасности	1
4	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра 4х4.	1
5	Футбол. Соревновательный метод в баскетболе.	1
6	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	1
7	Волейбол. Учебная игра 6х6	1
8	Ведение мяча с изменением направления и ловля мяча в движении.	1
9	Бросок одной и двумя руками от головы после 2-х шагов.	1
10	Личная защита по всему полю. Учебная игра 4х4.	1
11	Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра 4х4.	1
12	Штрафной бросок. Круговая тренировка с элементами техники баскетбола	1
13	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера. Учебная игра.	1
14	Упражнения для итоговой оценки. Учебная игра 5х5.	1
15	Совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча 2-мя руками.	1
16	Передача мяча у сетки. Развитие двигательных качеств быстроты. Учебная игра.	1
17	Передача мяча 2-мя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
18	Перемещение в нападении и защите без мяча и с мячом.	1
19	Бросок одной рукой в прыжке (м) и двумя руками от головы (д).	1
20	Бросок одной рукой от головы после обводки.	1
21	Бросок одной и двумя руками от головы.	1
22	Личная защита на своей половине площадки.	1
23	Личная защита по всему полю.	1
24	Учебная игра 5х5.	1
25	Выбор места защитника в игре на один щит.	1
26	Подвижная игра «Пионербол».	1
27	Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1
28	Ловля мяча, летящего высоко. Подвижная игра «Пионербол».	1
29	Бросок одной рукой «крюком».	1
30	Финты с мячом. Учебная игра. Двойной финт.	1
31	Финты без мяча. Учебная игра.	1
32	Заслоны. Учебная игра	1
33	Техника игр	1
34	Тактика игры.	1
35	Индивидуальные тактические действия.	1
36	Групповые тактические действия.	1
37	Командные действия. Быстрый прорыв.	1
38	Позиционные нападения. Учебная игра.	1
39	Подвижные игры с элементами б/б, в/б. Учебная игра	1
40	Сущность игры волейбол. Техника игры. Стойки, перемещения, подачи.	1
41	Нападающий удар. Учебная игра.	1
42	Блокирование. Учебная игра.	1

45	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1
46	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1
47	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести.	1
48	Игры с элементами ОРУ.	1
49	Игры с элементами баскетбола.	1
50	Веселые старты.	1
51	Игры с элементами акробатики.	1
52	Игры на занятиях волейболом.	1
53	Футбол. Сущность игры. Техника игры.	1
54	Техника игры в нападении. Передвижение.	1
55	Удары, остановка, ведение мяча. Финты	1
56	Техника игры в защите. Бег, отбор мяча, перехват, подкат.	1
57	Техника игры вратаря.	1
58	Тактика игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1
59	Тактика игры в нападении.	1
60	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра.	1
61	Командные тактические действия.	1
62	Упражнения для развития выносливости, гибкости.	1
63	Настольный теннис. Техника игры. Хватки, стойки, передвижения.	1
64	Тактика игры. Учебная игра.	1
65	Ведение мяча с ускорением по прямой.	1
67	Ведение мяча по кругу.	1
68	Ведение мяча между стоек.	1
69	Передача мяча в движении. Учебная игра.	1
70	Выбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Итоговое занятие. Игра в футбол по правилам.	1