**Муниципальное образование Городской округ «Долинский»**

**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Долинск**

694051 Сахалинская область, г. Долинск, ул. Хабаровская, д. 13, тел. 24198

Рассмотрено Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО зам. директора по ВР директор МБОУ «СОШ №2»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.И. Филичкина / /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А. Денисенко/

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

**(общая физическая подготовка)**

**на ступени общего среднего образования**

**для 5 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

Составлена учителем физической культуры

Якуниным Андреем Ивановичем

Долинск,

2018 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, плана внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год, утвержденного приказом директора № 355- ОД от 30.08.18 г., на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов». и реализует спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности.

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ СОШ №2 г. Долинск на изучение курса «Общая физическая подготовка» в 5 классе отведено по 1 ч в неделю. Всего 34 ч (34 учебные недели).

***Цель*** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

***Задачи:*** – укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- воспитание моральных и волевых качеств.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях внеурочной деятельности направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные :***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные :***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные* :**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

***Требования к уровню подготовки***

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 5 класса должны знать и иметь представление:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*уметь:*

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

*Общая физическая подготовка* как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

*Физические упражнения*, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале спортивных игр:**

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.

**На материале лыжной подготовки:**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*Развитие координации*: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Методы и формы проведения занятия:**

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),

- наглядные,

- повторный метод,

- метод активизации,

- игровой,

- соревновательный.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Всего часов | Дата Коррект | | |
| 1 | **Раздел 1. Лёгкая атлетика 4 часа** Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам. Игра «Третий лишний» | 1 | **5Б**  05.09.18 | **5В**  03.09 |  |
| 2 | Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Попади в цель» | 1 | 12.09 | 10.09 |  |
| 3 | Бег 30 м с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка» | 1 | 19.09 | 17.09 |  |
| 4 | Бег 60 м с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.) | 1 | 26.09 | 24.09 |  |
| 5 | **Раздел 2. Подвижные игры с элементами баскетбола** **6 часов** Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ,левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч» | 1 | 03.10 | 01.10 |  |
| 6 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель» | 1 | 10.10 | 08.10 |  |
| 7 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу» | 1 | 17.10 | 15.10 |  |
| 8 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка» | 1 | 24.10 | 22.10 |  |
| 9 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол. | 1 | 07.11 | 12.11 |  |
| 10 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 14.11 | 19.11 |  |
| 11 | **Раздел 3. Гимнастика 6 часов**  Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание. | 1 | 21.11 | 26.11 |  |
| 12 | Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма. | 1 | 28.11 | 03.12 |  |
| 13 | Лазать по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию. | 1 | 05.12 | 10.12 |  |
| 14 | Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | 1 | 12.12 | 17.12 |  |
| 15 | Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов, через козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия. | 1 | 19.12 | 24.12 |  |
| 16 | Опорный прыжок на горку матов, через козла. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Преодоление полосы препятствий. Игры по заданию. | 1 | 26.12 | 14.01.19 |  |
| 17 | **Раздел 4. Лыжная подготовка 5 часов**  Передвижение скользящим шагом. Продолжаем изучать попеременно- двухшажный ход. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. | 1 | 16.01.19 | 21.01 |  |
| 18 | Попеременно- двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км б/у времени. Спуски со склона. | 1 | 23.01 | 28.01 |  |
| 19 | Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно- двухшажный ход с палками. Игры по заданию. | 1 | 30.01 | 04.02 |  |
| 20 | Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км с равномерной скоростью. Скольжение под воротами. | 1 | 06.02 | 11.02 |  |
| 21 | Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами. | 1 | 13.02 | 18.02 |  |
| 22 | **Раздел 5. Подвижные игры с элементами волейбола 7 часов**  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. | 1 | 20.02 | 25.02 |  |
| 23 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Борьба за мяч» | 1 | 27.02 | 04.03 |  |
| 24 | Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану» | 1 | 06.03 | 11.03 |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | 13.03 | 18.03 |  |
| 26 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | 20.03 | 01.04 |  |
| 27 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | 03.04 | 08.04 |  |
| 28 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | 10.04 | 15.04 |  |
| 29 | **Раздел 6. Лёгкая атлетика 6 часов**  Бега с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15м.) | 1 | 17.04 | 22.04 |  |
| 30 | Бега с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний» | 1 | 24.04 | 29.04 |  |
| 31 | Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка» | 1 | 08.05 | 06.05 |  |
| 32 | Прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки через длинную вращающуюся скакалку. | 1 | 15.05 | 13.05 |  |
| 33 | Прыжки в длину с места по разметкам. Линейная эстафета с передачей предмета. Игра «Кто дальше прыгнет» | 1 | 22.05 | 20.05 |  |
| 34 | «Весёлые старты». Подвижные игры. | 1 | 29.05 | 27.05 |  |

Приложение 1

**Сводная учёта распределения программного материала**

**по внеурочному курсу «Общая физическая подготовка»**

**Класс** 5 «Б», 5 «В»

**Учитель** Якунин А.И.

**Количество часов на 2018-2019учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| класс | 5 |
| всего часов | 34 |
| часов в неделю | 1 |
| плановых к/р (л/р) |  |
| административных к/р |  |

**Сводная ведомость часов за год**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные четверти | Количество часов |
| 1 четверть | 9 |
| 2 четверть | 8 |
| 3 четверть | 10 |
| 4 четверть | 7 |
| Год | 34 |

**Распределение часов по разделам внеурочного курса «Общая физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | | |
| **класс** | | | |
| **5** |  | |  |
| 1 | Знания о физической культуре.  Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | в процессе занятий | | | |
| 2 | Лёгкая атлетика. | 10 | |  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |  | |  |
| 4 | Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. | 6  7 |  | |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 |  | |  |
| 6 | Вариативная часть | **8** |  | |  |
| 7 | Подвижные игры | в процессе занятий | | | |
|  | **Всего** | **34** |  | |  |