

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель директора

Карпцова В.А.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Гимназия №9»

г. Симферополь

Т.В. Иванова

Приказ

№460 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возрастная группа: 5В класс

Составитель:

Бабакина С.В.,

учитель физической
культуры
высшей категории

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287, примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь

Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура 5-9 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.
2. Учебник Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Лебедева Е.И Садыкова С.Л. Издательство «Учитель», 2008г.

Основная цель курса внеурочной деятельности: воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация программа способствует:

- формированию у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формированию навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышению уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формированию волевых качеств, как основы получения образования;
- снижению последствий умственной нагрузки;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения:

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- управление поведением партнёра — 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.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование потребностей в ежедневном занятии физическими упражнениями, использовании знаний о правилах и видах закаливания на практике;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- овладение краткими историческими сведениями о происхождении и развитии спортивных игр;
- формирование умения соблюдать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;

- формирование умения взаимодействовать с партнером, командой и соперником, самостоятельно организовывать и проводить изученные игры;

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

Содержание программы внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка» в 5 классе

Основы теоретических знаний: Одежда и обувь для занятий спортом. Страховка и помощь во время занятий. Основные правила и приемы спортивных игр.

Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий): бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом,

ходьба по низкому гимнастическому бревну, равномерный бег (6, 8,10,12,12 мин), бег по пересеченной местности (2км).

Волейбол:

Теоретическая подготовка волейболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка волейболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке волейболиста.

Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Передача мяча. Подача мяча различными способами.

Тактическая подготовка волейболиста: Игра у сетки. Подача на точность зоны. Разыгрывание мяча Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка волейболиста.

Баскетбол:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила и приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Тактическая подготовка баскетболиста: Движения, которые помогают освободиться от опеки соперника при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-

тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков, атакующей команды.

Физическая подготовка баскетболиста.

Футбол:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: упражнения на развитие «чувства мяча», удар по мячу внутренней стороной стопы, внешней и внутренней стороной подъема стопы, удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Техника игры вратаря.

Тактические действия: тактические действия при выполнении углового удара, тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка футболиста.

Формы организации занятий внеурочной деятельности: беседы, рассказ учителя, спортивные игры, соревнования, спортивные праздники

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, урок мастер-класс и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, и др.);

- применение интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в соревнованиях, авторские проекты)

№ п\п	Название тем	Кол-во часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв	Основные виды учебной деятельности	
Количество часов								
1	Основы знаний	в процессе занятий						слушать учителя, определять цели и задачи деятельности, уметь выражать свои мысли.
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка		8				совершенствование навыков бега по дистанции, метания малого мяча, учиться работать по определенному алгоритму	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр Волейбол Баскетбол Футбол			8	2	10	совершенствование навыков работы с мячом, умения работать в команде, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
4	Гимнастика				6		совершенствование навыков выполнения простых гимнастических упражнений, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	
5	Итого	34	8	8	8	10		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Тема занятия	Элементы содержания	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Дата	
					план	факт
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (8 часов)						
1	ТБ. Эстафетный бег.	Инструктаж ТБ. Эстафеты, техника передачи предметов.	рассказ учителя	1	05.09	
2	Бег на короткие дистанции	Упражнения на развитие скорости. Эстафетный бег на короткие дистанции – техника выполнения по этапам.	эстафеты	1	12.09	
3	Метание мяча в цель	Упражнения на развитие меткости. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель – техника выполнения. Игра «Лапта»	демонстрация учителем игра	1	19.09	
4	Челночный бег	Упражнения на развитие координации Челночный бег – техника выполнения по этапам. Игра «Вызов номеров»	демонстрация учителем игра	1	26.09	
5	Метание мяча на дальность с разбега	Упражнения на развитие силы и ловкости. Метание мяча на дальность с разбега - техника выполнения по этапам Игра «Снайперы»	демонстрация учителем игра	1	03.10	
6	Круговая тренировка	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.	соревнования	1	10.10	
7	Бег по пересеченной местности	Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка – бег по пересеченной местности. Игра «Вышибала»	игра	1	17.10	
8	Бег до 500м	Круговая тренировка – бег до 500м. Упражнения на восстановление дыхания. Игра «Лапта».	игра	1	24.10	
Подвижные игры с элементами волейбола (8 часов)						
9	Правила игры в волейбол.	Инструктаж ТБ. Правила организации игры. Стойки и передвижения в волейболе. Расстановка игроков. Специальные упражнения волейболиста.	рассказ учителя	1	07.11	
10	Техника приема мяча	Прием мяча снизу и сверху - техника выполнения. Игра Пионербол с элементами волейбола	демонстрация учителем игра	1	14.11	
11	Броски и передачи мяча на точность зоны	Броски и передачи мяча через сетку на точность зоны (1,6,5). Игра Пионербол с элементами волейбола	игра	1	21.11	
12	Броски и передачи мяча на точность зоны	Броски и передачи мяча через сетку на точность зоны (1,6,5). Игра Пионербол с элементами волейбола	демонстрация учителем	1	28.11	

13	Нижняя прямая подача Верхняя прямая подача	Нижняя и верхняя прямая подача с 3-6м. Игра Пионербол с элементами волейбола	демонстрация учителем игра	1	05.12	
14	Верхний и нижний прием мяча в движении	Верхний и нижний прием мяча в движении. Игра Пионербол с элементами волейбола	демонстрация учителем игра	1	12.12	
15	Групповые тактические действия	Групповые тактические действия (тактика защиты и нападения со второй передачи игроком передний линии). Игра по упрощенным правилам.	игра	1	19.12	
16	Групповые тактические действия	Групповые тактические действия (тактика защиты и нападения со второй передачи игроком передний линии). Игра по упрощенным правилам.	игра	1	26.12	
Гимнастика (6 часов)						
17	Комплекс упражнений на развитие координации	Два кувырка вперед с выходом в стойку на лопатках Упражнения со скакалками Эстафеты с элементами гимнастики.	эстафеты	1	09.01	
18	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: 2 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине с выходом в стойку на лопатках. Эстафеты «Переправа»	эстафеты	1	16.01	
19	Акробатические комбинации	Акробатические комбинации: Ласточка, кувырок вперед с выходом в стойку на лопатках, перекат, упор присев, прыжок вверх с поворотом 90 градусов. Эстафета «Вызов номеров».	эстафеты	1	23.01	
20	Длинный кувырок, колесо, шпагат. Упражнения на гибкость	Сложные акробатические комбинации: длинный кувырок, колесо, шпагат, стойка на голове у стены. Упражнения на гибкость Подвижные игры.	игра	1	30.01	
21	Освоение прыжка в высоту с разбега	Освоение прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Подбор ноги. Подвижные игры	игра	1	06.02	
22	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	соревнования	1	13.02	
Подвижные игры с элементами баскетбола (5 часов)						
23	История и правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра 3х3.	рассказ учителя соревнования	1	20.02	

24	Перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча на месте и в движении. Игра 3x3.	соревнования	1	27.02	
25	Передача мяча различными способами. Ведение мяча.	Остановка прыжком. Повороты с мячом на опорной ноге. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча различными способами.	соревнования	1	06.03	
26	Бросок мяча в кольцо различными способами.	Бросок мяча в кольцо различными способами – техника выполнения. Игра «Стритбол».	демонстрация учителем игра	1	13.03	
27	Совершенствование техники работы с мячом	Совершенствование техники работы с мячом в эстафетах.	эстафеты	1	27.03	
Подвижные игры с элементами футбола (7 часов)						
28	Правила игры в футбол. Удар по мячу подъемом стопы, «щеточкой», пыром.	Инструктаж ТБ. Правила игры и история развития футбола. Удар по мячу подъемом стопы, «щеточкой», пыром, внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра «Квадрат»	рассказ учителя	1	03.04	
29	Ведение мяча различными способами.	Ведение по прямой, по кругу, между стоек, змейкой. Ведение мяча с изменением направления движения и с ускорением.	соревнования	1	10.04	
30	Совершенствование техники работы с мячом	Удар по мячу различными способами. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игра «Квадрат».	демонстрация учителем игра	1	24.04	
31	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар по мячу	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящему мячу. Игра «Квадрат».	демонстрация учителем игра	1	15.05	
32	Совершенствование техники работы с мячом	Совершенствование техники работы с мячом в эстафетах. Игра «Квадрат».	эстафеты	1	20.05	
33	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Полоса препятствий с использованием изученных упражнений.	соревнования	1	22.05	
34	Игра «Квадрат».	Совершенствование техники работы с мячом. Игра .	игра	1	25.05	

