

Приложение 2.24

Основной образовательной программы основного
общего образования МАОУ СОШ п. Цементный,
утвержденной приказом
№ 241-Д от 30 августа 2024 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Невьянского городского округа

МАОУ СОШ п. Цементный

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
гармоничного развития
личности


Максимова С.В.

Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Откидач Ю.Н.

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
п. Цементный


Арапова О.В.

Приказ № 241-Д
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Максимов Спартак Александрович,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ п. Цементный

п. Цементный, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ п. Цементный, ориентированна на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

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, сердечно-сосудистой 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.

Данная рабочая программа реализуется в этом учебном году в 5-6-х классах. Программа предназначена для обучающихся, имеющих высокую учебную мотивацию к изучению физической культуры, имеющих оптимальный уровень двигательных способностей.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в год в каждом классе, на базе спортивного зала МАОУ СОШ п. Цементный с использованием спортивного инвентаря и других дополнительных средств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Личностные УУД:

-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

Метапредметные УУД:

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 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;

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

5-6 класс

Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60м, равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с места.

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

Броски большого мяча из-за головы сидя.

Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Лыжная подготовка. Знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Техника одновременного и попеременного двушажных ходов. Координация работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: ведение, передачи мяча, выполнение штрафных бросков. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения: «нижняя подача». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
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	-	-	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5.	Спортивные игры	19	-	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	-Баскетбол	8	-	8	
	-Мини лапта	2	-	-	
	-Волейбол	9	-	9	
Всего:		34	1	33	

Календарно-тематическое планирование 5-6 классы.

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Форма проведения занятия
Физическая культура как область знаний (1ч)			
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1	лекция
Легкая атлетика 7ч			
2-3	Спринтерский бег	2	тренировки
4-5	Эстафетный бег	2	тренировки
6	Совершенствование техники прыжка ввысоту способом «перешагивание»	1	Тренировки
7	Совершенствование техники прыжка вдлину способом «согнув ноги»	1	Тренировки
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	Опрос, состязания
Гимнастика с элементами акробатики 2ч			
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Тренировки
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	Беседы, тренировки
Лыжная подготовка 5 ч			
11-12	Ступающий шаг, повороты, спуски	2	Тренировки
13-14	Попеременный двушажный ход	2	Тренировки
15	Одновременный одношажный ход	1	тренировки
Баскетбол 8ч			
16-18	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3	Игры, тренировки
19-21	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3	Игры, тренировки
22-23	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения.	2	Игры, тренировки
Волейбол 9 ч			
24-25	Обучение приему мяча от сетки. Обучение передачи мяча продвижением	2	Игры, тренировки
26-27	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнером	2	Игры, тренировки
28-29	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2	Игры, тренировки
30-31	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2	Игры, тренировки

32	Учебная игра	1	Игры
Мини-лапта 2ч			
33	Разучивание индивидуальные защитные действия.	1	Игры, тренировки
34	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1	Игры, тренировки

Электронные ресурсы

1. www.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <https://uchi.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861729

Владелец Арапова Ольга Владимировна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025