

## 1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;

- способствовать снижению заболеваемости.

## **2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа ОФП предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Реализацию данной программы предполагается осуществить на основе следующих принципов:

- Принцип непрерывности и преемственности процесса образования.
- Принцип системности во взаимодействии базового и дополнительного образования.
- Принцип индивидуализации (лично-ориентированного подхода)
- Принцип деятельностного подхода.
- Принцип творчества.
- Принцип доступности
- Принцип комплексности, системности и последовательности.

## **3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для обучающихся 5-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **4. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и 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 программы по ОФП 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 своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 движениях 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 ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **5. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Основы теоретических знаний (5 часов).**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

### **Двигательные действия и навыки (29час).**

- Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.
- Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.
- Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.
- Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.
- Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.
- Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

- Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.
- Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц;
- подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.
- **Элементы спортивных игр:**
- Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.
- Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

## 6. Тематическое планирование с определением видов деятельности обучающихся

№	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
1	Правила техники безопасности на занятиях.	1	Формируют представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале во время проведения занятий по ФК. Раскрывают роль и значение занятий л/а, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
2	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	1	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.
4	Закаливание организма	1	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
5	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.

6	Легкоатлетические упражнения.	9	Овладевают техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей. Овладевают техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости. Овладевают техникой прыжка в длину согнув ноги, развитие скоростно-силовых качеств. Овладевают техникой метания малого мяча на дальность.
7	Подвижные игры и эстафеты.	7	Овладевают основными приёмами игры . Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
8	Гимнастика.	14	Раскрывают значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Анализируют правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывают технику выполнения акробатических упражнений и акробатической комбинации (м), комбинации у девушек на гимн.бревне.
Итого:		35	

№ п.п	Тема занятия	Содержание программного материала	Дата занятия
1	Правила техники безопасности на занятиях.	Правила техники безопасности на занятиях.	
2	Предупреждение травм	Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП.	
3	Строение и функции организма человека.	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	
4	Закаливание	Закаливание организма	
5	Места занятий.	Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий.	
6	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. История развития физической культуры в России (СССР). Физиологические особенности собственного организма.	
7	Легкая атлетика	Виды стартов. Старт с опорой на одну руку. Ускорения. Бег 500-1000 м.	

8	Легкая атлетика	Метание малого мяча с разбега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	
9	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 2000 м.	
10	Легкая атлетика	Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Пряжки на скакалке. Развитие скоростных качеств.	
11	Легкая атлетика	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	
12	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Бег 6 мин (без учета времени)	
13	Легкая атлетика	Подтягивание. Многоскоки. Эстафеты.	
14	Легкая атлетика	Разнообразные легкоатлетические упражнения.	
15	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками. Подвижные игры	
16	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	
17	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	
18	Волейбол	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	
19	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	
20	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	
21	Волейбол	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	
22	Гимнастика	Основы знаний. Строевые упражнения. Кувырки вперед, назад.	
23	Гимнастика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров.	
24	Гимнастика	Эстафеты с гимнастическими обручами, мячами, скакалками.	
25	Гимнастика	Лазанье по канату в три приема.	
26	Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке.	
27	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д);	
28	Гимнастика	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д).Стойка на голове с согнутыми ногами (м);	

		мост из положения стоя с помощью (д).	
29	Гимнастика	Упражнения в равновесии (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	
30	Гимнастика	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	
31	Гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	
32	Гимнастика	Акробатические соединения (из разученных элементов). Эстафеты.	
33	Гимнастика	Ходьба по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе, соскок прогнувшись.	
34	Гимнастика	Полоса препятствий.	
35	Гимнастика	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	

### **Материально - техническое обеспечение**

#### **Место проведения:**

- Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

- Сетки и мячи;
- скакалки, ракетки, обручи, фишки, маты;
- гимнастическая стенка, скамейки;
- секундомер, свисток.

#### **Критерии оценивания результатов**

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях);
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

#### **Список источников.**

- Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 классы [Текст] / Н. И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007. - 25 с.
- Дереклеева, Н. И. Справочник классного руководителя: 5 класс [Текст] / Н. И. Дереклеева / под ред. И. С. Артюховой. - М.: ВАКО, 2007. -167 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
- Захаров, А. Н. Как предупредить отклонения в поведении детей [Текст] : метод, пособие / А. Н. Захаров. - М. : Дрофа, 2005. - 85 с.
- Карасева, Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Т. В. Карасева // Основная школа. - 2005. - № 11.-С. 75-78.
- Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе [Текст] / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 124 с.
- Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы) : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр [Текст] / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО, 2007. - (Мастерская учителя).
- Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления [Текст]: метод, пособие / И. В. Муштавинская, Г. А. Трофимчук. -СПб.: ПРО Смена, 2005. - С. 4-7.



- Невдахина, З. И. Дополнительное образование : сборник авторских программ [Текст] / З. И. Невдахина. - Вып. 3. - М. : Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2007. - 134 с.
- Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры [Текст] / А. Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
- Синягина, Н. Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
- Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. - М. : АРКТИ, 2003. - 268 с.
- Степанова, О. А. Оздоровительные технологии в школе [Текст] / О. А. Степанова // Валеология. - № 1. - 2003. - С. 57-58.