

Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
протокол № 4 от 27.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
Ласица Е. А.
Приказ № 184 - ОД от 28.08.2024



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5 классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Количество часов - 34 (в неделю 1 ч.)

Разработал учитель физкультуры: Королёв В.Л.

г. Бохтар
2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана для 5 класса с целью реализации третьего часа физической активности учащихся.

Актуальность программы заключается в формировании физически здоровой и развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью. Важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей.

Цель программы: формирование гармонически развитой личности в результате занятий физической культурой.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

2. Виды деятельности

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Виды деятельности:

– групповые занятия

–теоретические, практические, комбинированные (Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практической части: общей физической подготовкой и игры);

– занятия оздоровительной направленности;

– соревнования.

3. Содержание программы

Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале.

Народные игры.

Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена

Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты

Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.

Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.

Гигиена и самоконтроль.

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.

Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.

Режим дня. Культурно массовая работа.

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Контрольные упражнения.

Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.

Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Соревнование.

Гигиена и самоконтроль.

Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости и силы.

Упражнения на развитие выносливости и быстроты.

Упражнения на развитие ловкости и силы.

Режим дня.

Упражнения на развитие выносливости и быстроты.

Упражнения на развитие ловкости и силы.

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Личная гигиена.

Упражнения на развитие силы и выносливости

Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.

Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Контрольные упражнения

Подведение итогов

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	«Теоретическая подготовка»	7
2	«Общая физическая подготовка»	24
3	«Тактическая подготовка»	3
	Всего часов	34

4. Планируемые результаты

Личностные:

- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.

- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной,

общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

Метапредметные:

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Предметные:

- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях.
- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр.
- Уметь взаимодействовать с партнером и командой.
- Уметь формулировать и высказывать свое мнение.
- Уметь решать спорные игровые ситуации.

Уровень результатов работы по программе:

- *Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

– *Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

– *Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

– участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

– открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

5. Поурочно-тематическое планирование

№	Тема раздела/урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль.	1
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
17	Гигиена и самоконтроль.	1
18	Упражнения на развитие быстроты. Игровые	1

	эстафеты.	
19	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
20	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
21	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
22	Режим дня.	1
23	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
24	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
26	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
27	Личная гигиена.	1
28	Упражнения на развитие силы и выносливости	1
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
30	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
31	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
32	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
33	Контрольные упражнения	1
34	Подведение итогов	1