

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Администрация Ибресинского муниципального округа

Чувашской Республики

МБОУ "Климовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ильмухин А.Ю.

Приказ № 46 п. 2 ОД
от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для учащихся 5 класса**

2024-2025 учебный год

срок реализации программы 1 год

с. Климово- 2024 г.

Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-13летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 34 учебные недели (34 часа в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-12 лет.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- профилактика вредных привычек; расширение кругозора школьников в

области физической культуры и спорта;

- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

Формы работы и содержание:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: беседы, объяснение и показ, групповые учебно-тренировочные занятия.

1. Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других.
- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

Предметные результаты:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- наблюдать 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).

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

К концу учебного года воспитанники должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола
- правила игры "Баскетбол", "Брендбол", "Волейбол",
- основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе
- основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
- основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
- основы техники удара, битой по мячу, техники метания мяча
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

К концу учебного года воспитанники должны уметь:

- выполнять броски двумя руками в баскетболе,
- выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах
- выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,
- выполнять броски на дальность,
- оценивать свою двигательную активность,
- выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Дети научатся:

- Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.
- Демонстрировать позитивное отношение к учащимся на занятии.

2.Содержание программы

• Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

• Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

• Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

• Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

• Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.

• Самостоятельное выполнение заданий учителя.

• Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

• Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

• Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка», «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в

длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Гимнастика. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами.

Круговая тренировка.

Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки. Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Виды тестирования и контроль уровня обученности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м.

Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается.

Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят комплексно.

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся

5 класса

№п/п	Название тем уроков.	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
2.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка	1
3.	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры.	1
4.	Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. Тестирование физических качеств: челночный бег 3*10 м.	1
5.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач»	1
6.	Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач"	1
7.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам	1
8.	Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами.	1
9.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1
10.	Игры и игровые задания с баскетбольными мячами	1
11.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке	1
12.	Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки)	1
13.	Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне.	1
14.	ОРУ с набивными мячами. Тестирование физических качеств: наклон вперед из положения сидя.(см) Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки).Игра	1
15.	Силовая подготовка. Опорный прыжок	1
16.	Тестирование: подтягивания.. Прыжки через скакалку парами.	1
17.	Встречная эстафета. Силовая подготовка.	1

18.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка".	1
19.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
20.	Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры	1
21.	Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22.	Игры, игровые задания. Эстафеты	1
23.	Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки"	1
24.	Эстафеты с предметами. Силовая подготовка.	1
25.	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений.	1
26.	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол"	1
27.	Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра	1
28.	Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку.	1
29.	Техника безопасности на занятиях по л/а. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты	1
30.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры.	1
31.	Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры.	1
32.	Тестирование физических качеств – бег 30м. Совершенствование техники метания мяча. Игры "брендбол", футбол.	1
33.	Метание мяча. Кроссовая подготовка. Игры "брендбол", футбол.	1
34.	Выполнение нормативов по ОФП. Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег.	1
	Итого:	34 часа

