

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 13
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(ГБОУ СОШ № 13)

445354, Самарская область, г.о.Жигулёвск, г.Жигулёвск, ул.Репина, д.39, тел./факс 8(84862) 44068
E-mail ОУ: schoolman13@gmail.com

РАССМОТРЕНО
МО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1
от «07» августа 2020г
Руководитель МО: Л.И. Фоменко
Фоменко Л.И.

СОГЛАСОВАНО
зам директора по УВР
Елуферьева О.А.
«01» 09 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 13
Никилин К.Ф.
«07» августа 2020г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(спортивно-оздоровительное направление)

5 класс

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Личностными результатами освоения учащимися содержания рабочей программы 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются:

- 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 учетом требований ее 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 являются:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы контроля

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся. Это спортивные соревнования, эстафеты, тестирование

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов

Контрольные упражнения	Уровень			Уровень		
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Сгибание в упоре лежа (раз)	34	30	16	19	18	9
Прыжки в длину с места (см.)	181	170	150	171	168	141
Поднимание туловища (за 30с)	31	29	18	28	26	17
Вис на перекладине (сек.)	41	39	18	27	25	12
Наклоны туловища вперед (см.)	12	10	6	15	13	7
Челночный бег 3х10м, с	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Бег 30 м,с	5,0	5,5	6,3	5,1	5,7	6,1
Бег 60 м,с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 1000 м,с	4,17	5,04	6,10	4,57	5,51	7,07
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	6,30	7,0	7,40	7,0	7,30	8,10

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;

— 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

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

- 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

ниверсальными 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;

- 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

Содержание курса

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт – до 15–30 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета. Метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×1 м с 8–10 м. ОРУ в движении.

Бег в равномерном темпе - 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод», «Круговая эстафета». Бегать по пересеченной местности

Гимнастика

Инструктаж по ТБ. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.

Волейбол

Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку, в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов (*прием - передача - удар*). Нападающий удар. Эстафеты. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой). Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.

Тематическое планирование

Название темы	Характеристика деятельности учащегося
1. Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	Соблюдать технику безопасности. Знать правила игры.

2. Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Спец. упражнения бегуна.	Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения беговых упражнений.
4. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча. Работа на турниках, шведской стенке. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	Демонстрировать беговые, прыжковые упражнения, метания малого мяча, прыжок в длину с места Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игры. Соблюдать правила безопасности
5. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	Демонстрировать упражнения на гимнастической стенке.
6. Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	Соблюдать правила безопасности при подвижных играх.
7. Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	Демонстрировать акробатические комбинации и упражнения в равновесии.
8. Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами.	Демонстрировать гибкость и силу.
9. Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лазания по канату.
10. Разучивание игры «Волейбол». Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра: «Круговая охота».	Знать правила игры в пионербол. Уметь ловить и передавать мяч партнеру.
11. Подтягивание на перекладине (м.) Подтягивание на низкой перекладине (д.). Круговая тренировка.	Демонстрировать умение правильно подтягиваться на перекладине.
12. Передача в/б мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Отжимание от пола.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов.

<p>13. Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки». Игра «Пионербол» по упрощенным правилам (площадка укорочена).</p>	<p>Использовать игровые действия для развития физических качеств. Уметь играть в пионербол по упрощенным правилам.</p>
<p>14. Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.</p>	<p>Демонстрировать ловкость, силу и быстроту.</p>
<p>15. Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».</p>	<p>Описывать технику передвижения скользящим шагом. Принимать правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки.</p>
<p>16. Совершенствование техники поворота на месте через игры: «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>
<p>17. Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».</p>	<p>Соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах.</p>
<p>18. Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику спуска в низкой стойке.</p>
<p>19. Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов.</p>
<p>20. Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.</p>	<p>Уметь сгибать и разгибать руки из упора лежа и на низкой перекладине.</p>
<p>21. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».</p>	<p>Демонстрировать ведение и передачи мяча.</p>

<p>22. Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры: «Снайперы», «Пустое место».</p>	<p>Соблюдать правила безопасности.</p>
<p>23. Совершенствование броска от груди. Игры: «Борьба за мяч». «Играй, играй - мяч не теряй».</p>	<p>Контролировать физическую нагрузку.</p>
<p>24. Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».</p>	<p>Умение самостоятельного провести подвижную игру, соблюдая правила безопасности.</p>
<p>25. Высокий старт. Ускорение 15-20 м. (2). Подвижная игра «Воробьи и вороны».</p>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p>
<p>26. Развитие выносливости . Бег до 4 мин. в среднем темпа. Беговые эстафеты с передачей эстафетной палочки, подвижные игры с мячом.</p>	<p>Дыхание при беге на длинные и короткие дистанции.</p>
<p>27. Игра-эстафета с различными предметами. Эстафета «Кто дальше прыгнет», Подвижные игры с мячом.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов.</p>
<p>28. Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».</p>	<p>Демонстрировать выполнения беговых прыжковых упражнений , метание малого мяча.</p>
<p>29. Дыхание и темп при беге на длинные дистанции. Игра-эстафета с набивным мячом.</p>	<p>Уметь правильно дышать при беге на длинные дистанции.</p>
<p>30. Т.Б на занятиях по подвижным играм. «Лапта». Круговая тренировка</p>	<p>Развитие силы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов</p>

31. Эстафеты. Длительный бег до 20 мин. «Лапта»	Развитие выносливости.
32-34. Выполнение контрольных испытаний	