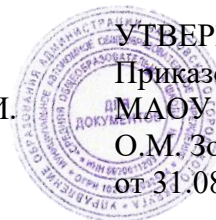


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ЭМС
Протокол от 30.08.2022г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
_____ Ошеева Т.И.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ № 4
О.М. Зориной
от 31.08.2023г. № 443

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Общая физическая подготовка (ГТО)
для обучающихся 5-6 классов
на 2023-2024 учебный год

Руководитель:

Гиляшова Светлана Витальевна

Чайковский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» (5-6 класс ФГОС) разработана и составлена на основе:

Образовательная программа составлена в соответствии с:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013)
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
1. Положение об организации внеурочной деятельности в начальной школе. Письмо МинОбрНауки РФ № 03-296 от 12 мая 2011года « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- 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.

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 10 -12 лет без специальной подготовки.

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры и сдача норм ГТО;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации

самостоятельности в выполнении личной гигиены;

понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

выполнять соревновательные упражнения;

руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

выполнять строевые упражнения;

выполнять различные виды ходьбы и бега;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;

выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр;
измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
Учащиеся получают возможность научиться:
рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
понимать влияние закаливания на организм человека;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
выполнять комбинации из элементов акробатики;
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

различать виды физических упражнений, виды спорта;

сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:

находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации. Учащиеся получают возможность научиться:

участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

• об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

• о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание занятия
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»
2	Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение»
3	Игры «Море волнуется – раз», «Прыгай через ров»
4	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Челночный бег.
5	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Зайцы в огороде»
6	Игры «День – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».
7	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.
8	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»
10	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.
11	Малые олимпийские игры с элементами бега, прыжков и метания мяча.
12	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Невод», «Гусеница».
13	Упражнение на гибкость. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»
14	Упражнение – пресс, отжимание. Построение и перестроение. Акробатика. Перекаты. Группировка.. Игра «Два мороза»
15	Прыжки на скакалке. Акробатика. Кувырок вперед, равновесие.
16	Построение и перестроение. Упражнение мост. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры эстафеты с элементами акробатики.
17	Построение и перестроение. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами.
18	Акробатика. Кувырок вперед, равновесие. Игра «Салки», «Стая».
19	Подвижные игры по выбору.
20	Игры-эстафеты с мячом. Основные перемещения в баскетболе. Стойка, повороты, остановка.
21	Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».
22	Игра «Школа мяча». Техника ведения мяча. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».
23	Игра «Школа мяча». Техника броска мяча в кольцо. Игры «Мяч в корзину», «попади в обруч». Бег с ускорением по прямой.
24	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Метко в цель»
25	Ловля и передача большого баскетбольного мяча. «Играй, играй, мяч не потеряй».
26	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.
27	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.
28	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.
29	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку. Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки»
30	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой. Игра «Удочка»
31	Игры «День – ночь», «Море волнуется – раз». Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два.
32	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».
33	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.
34	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
12. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
13. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
14. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год