

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка 5- 9класс»

В соответствии с требованиями к результатам освоения внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях внеурочной деятельности спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для 5-9 классов направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать 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.

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

1. Регулятивные УУД.

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате работы.
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивному направлению ««Общая физическая подготовка»» предназначена для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 7 часов в неделю, 238 часов в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

1 модуль. История возникновения видов спорта (14 ч.)

История возникновения баскетбола, футбола, легкой атлетики и лыж. Развитие баскетбола, футбола. Правила мини-баскетбола, футбола. Жесты судей. Техника безопасности на занятиях, инвентарь подготовка и уход за ним. Терминология. Контроль за физическим состоянием ЧСС.

2 модуль. Баскетбол. (26 ч.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Игра.

3 модуль. Футбол (26 ч.)

Перемещения, прием и передача мяча, Удары по воротам. Учебная игра. Размещение игроков на площадке. Правила игры. Тактические действия.

4 модуль. Лыжная подготовка. (26 ч.)

Овладение техникой попеременных, одновременных и конькового хода. Прохождение дистанции 1000м, 2000м, 3000м. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», спуски и торможения «плугом», «упором».

5 модуль. Общефизическая подготовка. (26 ч.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

6 модуль. Бег. (26 ч.)

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

7 модуль. Прыжки (26 ч.)

Прыжки. С разбега в длину, с места, в высоту с высоты. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

8 модуль. Метание мяча (16.)

Метание мяча с места, с разбега на дальность, в цель.

9 модуль. Подвижные игры (26 ч.)

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», пионербол, «лапта».

10 модуль. Волейбол (16 ч.)

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка 5- 9класс»

238 часов

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во час.
1 модуль. История возникновения видов спорта (14 ч.)		
1.	История возникновения футбола, легкой атлетики и лыж.	4
2.	Развитие баскетбола, футбола.	2
3.	Жесты судей. Терминология.	3
4.	Техника безопасности на занятиях, инвентарь подготовка и уход за ним.	3
5.	Контроль за физическим состоянием ЧСС.	2
2 модуль. Баскетбол. (26 ч.)		
6.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	4
7.	Овладение техникой бросков мяча.	4

8.	Стойка игрока.	4
9.	Овладение техникой ведения мяча.	4
10	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	4
11	Учебная игра	6
3 модуль. Футбол (26 ч.)		
12.	Правила игры.	4
13.	Удары по воротам	4
14.	Размещение игроков на площадке.	4
15.	Перемещения, прием и передача мяча.	4
16.	Тактические действия.	4
17.	Учебная игра.	6
4 модуль. Лыжная подготовка. (26 ч.)		
18.	Овладение техникой попеременных , одновременных и конькового хода.	10
19.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», спуски и торможения «плугом», «упором».	10
20.	Прохождение дистанции 1000м, 2000м, 3000м.	6
5 модуль. Общефизическая подготовка. (26 ч.)		
21.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	8
22.	Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.	8
23.	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.	10
6 модуль. Бег. (26 ч.)		
24	Бег. Стартовые рывки с места.	4
25	Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м.	4
26	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	4
27	Ускорения из различных исходных положений.	4
28	Пробегание отрезков 40, 60 м	5
29	Кросс 500-2000 м.	5

	7 модуль. Прыжки (26 ч.)	
30	Прыжки. С разбега в длину, с места, в высоту с высоты.	8
31	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	8
32	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	10
	8 модуль. Метание мяча (16.)	
33	Метание мяча с места, с разбега на дальность, в цель.	13
34	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	13
	9 модуль. Подвижные игры (26 ч.)	
35	«Круговая охота»	3
36	«Салки спиной к щиту»	3
37	«Вызов номеров»	3
38	«Слушай сигнал»	3
39	«Переправа»	3
40	«Кто сильнее»	3
41	пионербол	3
42	«лапта»	3
43	«Бегуны»	2
	10 модуль. Волейбол (16 ч.)	
44	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите;	4
45	Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.	4
46	Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости;	4
47	Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения	
48	Учебная игра	4
Итого:		238