

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
САВИНСКОГО РАЙОНА ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

Принято на
педагогическом совете
15.06.2020 протокол № 9

Утверждаю.
Директор МКОУ Архиповской СШ
_____ Т.Г. Мурыгина

Приказ № 48-4- 5 от 26.06.2020

г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
СПОРТИВНОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «ОЛИМПИЕЦ».**

Направление: физкультурно-спортивное.

Срок реализации – 3 года

5 – 6 классы.

Возраст детей - 11-13 лет.

Руководитель:
Кудрявцева Галина Фёдоровна,
учитель физической культуры

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально - проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «ОФП». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты освоения курса «ОФП»:

- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения физических упражнений и соревнований, соблюдать правила безопасности;
- описывать технику выполнения физических упражнений, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
- применять разученные упражнения для освоения двигательных навыков
- раскрывать понятие техники выполнения физических упражнений и правила соревнований;

2 Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности.

	Теоретические знания-2 часа.	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Правила по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм, лыжам.	1	1	1
2.	Правила соревнований по лёгкой атлетике, мини-волейболу, спортивному многоборью, лыжам.	1	1	1
3.	Недельный двигательный режим II-III ступени в соответствии с ВФСК ГТО. О САМОПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО.	1	1	1
	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 17+1 часов.			
1.	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	1	0.5	0.5
2.	Высокий старт.	1	0.5	0.5
3.	Бег на короткие дистанции 30м.,60 м.	1	1	1
4.	Челночный бег 3x10 метров.	1	1	1
5.	Обучение технике прыжков в длину.	1	1	1
6.	Обучение технике эстафетного бега.	1	1	1
7.	Техника метания мяча.	2	2	2
8.	Прыжки в длину с места.	1	1	1
9.	Техника равномерного бега.	2	1	1

10.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м., 1500м.	1	1	1
11.	Развитие быстроты, выносливости, меткости, координации скоростно-силовых качеств.	1	2	2
12.	Преодоление препятствий. Игра «Русская лапта»	1	2	2
13.	Кросс.	1	1	1
14.	Участие в школьных и районных соревнованиях по лёгкой атлетике.	2	2	2
15.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов по л/а, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.	+	+	+
ГИМНАСТИКА-12 часов.				
1.	Развитие гибкости, ловкости, координации.	+	+	+
2.	Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках.	2 часа.	1 часа	1 часа
3.	«Мост» из положения лёжа.	1 час.	1 час	1 час
4.	Комбинация акробатических упражнений.	1 часа.	2 часа	2 часа
5.	Обучение технике висов, упоров, прыжков.	1 час.	1 час	0.5 часа
6.	Упражнения в равновесии.	1 час.	1 час	0.5 часа
7.	Лазание по канату.	1 час.	1 час	1 часа
8.	Подтягивание в висе на перекладине. Отжимание от пола (дев.)	1 час.	1 часа	2 часа
9.	Поднимание туловища из положения лёжа.	1 час.	1 час	2 часа
10.	Наклон вперёд из положения стоя.	1	1	1
10.	Весёлые старты с элементами гимнастических элементов.	1 часа	1 час	1 час
Элементы игры в волейбол -18 часов.				
1.	Стойка волейболиста, перемещение в стойке.	1 час	1 час	1 час
2.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	3 часа.	2 часа	1 часа
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.	2 часа.	2 часа	2 часа
4.	Передача мяча сверху над собой.	1 час.	2 часа	2 часа
5.	Передача мяча в парах.	1 часа.	2 часа	2 часа

6.	Передача мяча в парах через сетку.	1 часа.	2 часа	1 часа
7.	Обучение приёму мяча снизу «свечка снизу».	1 час	1 час	2 часа
9.	Подача мяча с близкого расстояния.	1 час	1 час	2 часа
10.	Подвижная игра «Перестрелка»	3 часа	2 часа	1 час
11.	Учебно-тренировочная игра в мини-волейбол.	4 часа	4 часа	4 часа
12.	Участие в школьных и районных соревнованиях по мини-волейболу.	+	+	+

ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ- 9 часов.				
1.	Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста.	1 час	0.5 часа	0.5 часа
2.	Техника остановки двумя шагами, техника поворота в баскетболе.	1 час	1 час	1 час
3.	Техника остановки шагом.	0.5 часа	0.5 часа	0.5 часа
4.	Ловля и передача мяча, ведение мяча на месте в б/б.	1 час	1 час.	1 час
5.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте.	0.5 часа	1 час.	1 час
6.	Ведение мяча на месте и в движении.	0.5 часа	1 час.	1 часа
7.	Ловля и передача мяча в движении. Техника броска одной рукой от плеча в движении.	0.5 часа	1 час.	1 час
8.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1 час	1 часа.	1 час
9.	Игры: «мяч капитану», «гонка мячей по кругу», «охотники и утки».	3 часа	2 часа.	2 часа.
Лыжи 6				
1.	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъёмы. Передвижение на лыжах 1 км.	2 часа	2 часа	2 часа
2.	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.	2 часа	2 часа	2 часа
3.	Спуски, подъёмы. Передвижение на лыжах 2 км.	1 час	1 час	1 час
4.	Передвижение на лыжах 3 км. без учёта времени.	1 час	1 час	1 час
5.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов по л/а, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.			

3. Тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	Общее количество о часов		
1	Теоретические сведения.	3		
2	Лёгкая атлетика	18		
3	Гимнастика	12		
4	Элементы волейбола	18		
5.	Элементы баскетбола	9		
6	Подвижные игры	2		
7	Лыжные гонки	6		
	Итого:	68		