

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Волчковская основная общеобразовательная школа»
Клепиковского района Рязанской области**

Рассмотрена на заседании педагогического совета МОУ «Волчковская ООШ» Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ «Волчковская ООШ» _____/Лукашова Г.Н. / 01.09.2023	Утверждаю Директор МОУ «Волчковская ООШ» _____/Борисова Е.М./ Приказ № 69 от 01.09.2023 г.
--	--	--

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 5 - 6 классов
на 2023-2024 учебный год.**

Составитель программы:
Лашина Ирина Анатольевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- на основе авторской программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности П.В. Степанова, С.В. Сизяева, Т.Н. Сафронова.

Данная программа обеспечивает реализацию спортивно-оздоровительного направления. Рабочая программа составлена для использования в МОУ «Волчковская ООШ» и предназначена для учащихся 5-6 классов.

Актуальность программы заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Целью данной рабочей программы является предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Задачи:

- ✓ Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
- ✓ Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
- ✓ Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- ✓ Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
- ✓ Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

Особенность программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Срок реализации данной программы – 1 год. На изучение курса «Общей физической подготовки» отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.

Формы занятий: обучающее занятие;

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- тренировочные занятия;

- контрольное занятие;
- коллективно – творческие занятия;
- спортивные праздники.

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ✓ продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

- ✓ формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ развитие общей физической подготовки;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основное содержание программы

Вводное занятие (1 час). Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Теоретические сведения (2 часа). Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

Общая физическая подготовка (7 часов). Упражнения в ходьбе и беге, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.

Специальная физическая подготовка (18 часов). Формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения (1 час). Упражнения сидя, стоя, в передвижении; упражнения с задержкой и усиления дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания; комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (1 час). Упражнение в различных исходных положениях, в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Самоконтроль и психорегуляция (1 час). Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные).

Самомассаж и взаимомассаж (1 час). Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Контрольные испытания и показательные выступления (2 часа). Контрольное испытание и физкультурный праздник

**Учебно- тематический план спортивной секции
«В здоровом теле – здоровый дух».**

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1	Вводное занятие	1	1
2	Теоретические сведения	6	2
3	Общая физическая подготовка	21	7
4	Специальная физическая подготовка	54	18
5	Дыхательные упражнения	4	1
6	Упражнения на расслабление	3	1
7	Самоконтроль и психорегуляция	4	1
8	Самомассаж и взаимомассаж	3	1
9	Контрольные испытания и показательные выступления	6	2
Итого часов:		102	34

**Календарно-тематическое планирование
спортивной секции «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Дата	Название раздела (кол-во часов), темы урока	Основной вид учебной деятельности	Формирование УУД
1.		Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями. Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре
2		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье.		
3		Партерная разминка.	Упражнения для формирования правильной осанки, строевые упражнения, укрепление мышечного корсета.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
4		Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.		
5		Разучивание строевых упражнений.		
6		Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.		
7		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.		
8		Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуац
9		Закрепление строевых упражнений.		
10		Разучивание упражнений в равновесии с предметами.		
11		Развитие гибкости на месте и в движении.		
12		Разучивание акробатических		

		элементов.	развитие гибкости; акробатические комбинации	ях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
13		Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.		
14		Закрепление упражнений в равновесии.		
15		Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости;	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.
16		Закрепление акробатических элементов.	группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; опорный прыжок; развитие ловкости и координации.	Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
17		Взаимосвязь гигиенических и этических норм.		
17		Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.		
18		Закрепление упражнений в равновесии с предметами.		
19		Разучивание упражнений в равновесии с партнером.		
20		Разучивание дыхательных упражнений.	Дыхательные упражнения, упражнения с предметами и на равновесие, выполнение акробатических комбинаций.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
21		Закрепление упражнений в равновесии с партнером.		
22		Развитие гибкости с предметами и с партнером.		
23		Контрольное выполнение акробатической комбинации.		Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
24		Упражнения в беге и ходьбе.	Ходьба и бег с заданием,	Здоровьесберегающая: умеют использовать

25		Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером.	упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения упражнения.
26		Выполнении комбинации на бревне.		
27		Упражнения для плечевого пояса и рук без предмета и с предметами.		
28		Разучивание упражнений на расслабление.		
29		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами художественной гимнастики.	Разучивание упражнений для укрепления корсета. Выполнение самомассажа. Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения упражнения
30		Самостоятельное составление комплекса ОРУ.		
31		Общее понятие о самомассаже и его основные приёмы.		
32		Демонстрация составленных комплексов ОРУ.		
33		Подвижные игры		
34		Физкультурный праздник.		

Перечень учебно- методического обеспечения:

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения);
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
6. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].

Согласовано
Завуч школы
-----/Лукашова Г. Н.
1.09 2017 г.

Утверждаю
директор школы
_____/Борисова Е. М.
1.09.2017 г.

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
в 5- 6 классах**

на 2019 – 2020 учебный год

**Руководитель: учитель физической культуры
Лашина Ирина Анатольевна.**

№ п/п	Дата	Название раздела (кол-во часов), темы урока	Основной вид учебной деятельности	Формирование УУД
------------------	-------------	--	--	-------------------------

1.		Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов. Коммуникативная: умеют поддерживать друг друга в игре
2		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье.	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Подвижная игра «Салки», характеристика физических качеств.	
3		Партерная разминка.	Упражнения для формирования правильной осанки, строевые упражнения, укрепление мышечного корсета.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
4		Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.		
5		Разучивание строевых упражнений.		
6		Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.		
7		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.		
8		Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.		
9		Закрепление строевых упражнений.	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; акробатические комбинации	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
10		Разучивание упражнений в равновесии с предметами.		
11		Развитие гибкости на месте и в движении.		
12		Разучивание акробатических элементов.		
13		Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.		
14		Закрепление упражнений в равновесии.		

15		Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.	Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, бег с заданием, комплекс на развитие гибкости; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад, "складочка", "березка"; опорный прыжок; развитие ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми
16		Закрепление акробатических элементов.		
17		Взаимосвязь гигиенических и этических норм.		
17		Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.		
18		Закрепление упражнений в равновесии с предметами.		
19		Разучивание упражнений в равновесии с партнером.	Дыхательные упражнения, упражнения с предметами и на равновесие, выполнение акробатических комбинаций.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Коммуникативная: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы
20		Разучивание дыхательных упражнений.		
21		Закрепление упражнений в равновесии с партнером.		
22		Развитие гибкости с предметами и с партнером.		
23		Контрольное выполнение акробатической комбинации.		
24		Упражнения в беге и ходьбе.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная:
25		Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером.		
26		Выполнении комбинации на бревне.		
27		Упражнения для		

		плечевого пояса и рук без предмета и с предметами.		умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения упражнения.
28		Разучивание упражнений на расслабление.		
29		Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами художественной гимнастики.	Разучивание упражнений для укрепления корсета. Выполнение самомассажа. Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	Здоровьесберегающая: умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. Ценностно-смысловая: проявляют готовность к преодолению трудностей. Коммуникативная: умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения упражнения
30		Самостоятельное составление комплекса ОРУ.		
31		Общее понятие о самомассаже и его основные приёмы.		
32		Демонстрация составленных комплексов ОРУ.		
33		Подвижные игры		
34		Физкультурный праздник.		

Перечень учебно- методического обеспечения:

7. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);

8. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
9. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
10. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения);
11. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
12. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897].