

Приложение 2.5
УТВЕРЖДЕНО
приказом Монастырской
Православной школы

от 31.08.2023 № 73/16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
5 КЛАСС

(линия УМК А.П. Матвеева ФГОС)

Составлена на основе примерных рабочих программ физическая культура. Предметная линия учебников Матвеева А.П., (5-9 классы), М.: Просвещение, 2021г

1. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Трудовое воспитание:

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Эстетическое воспитание:

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Ценности научного познания:

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Экологическое воспитание:

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного курса

5 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

• Беговые и прыжковые упражнения.

• Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

• Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

• Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

• Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

• **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

• Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование 5 класс

	Содержание, разделы, темы	Кол-во часов	ЭОР	Форма проведения занятия
Знания о физической культуре 1ч.				
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Беседа по теме
Физическое совершенствование 33				
Лёгкая атлетикаб				
2	Высокий старт и техника его выполнения. Тест-прыжок с места. ВСКГТО.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Практическое занятие
3	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Тест- 3x10м.	1		Практическое занятие
4	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.	1		Практическое занятие
5	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1		Практическое занятие
6	Бег с максимальной скоростью с ходу. Тест- бег 30 метров. ВСКГТО.	1		Практическое занятие
7	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта.	1		Практическое занятие
Кроссовая подготовка 3				
8	Медленный бег с изменением направления по сигналу	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Практическое занятие
9	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1		Практическое занятие
10	Бег равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	1		Практическое занятие
Футбол 6				

11	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Практическое занятие
12	Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1		Практическое занятие
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		Практическое занятие
14	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Игра «Попади в цель».	1		Практическое занятие
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения без сопротивления защитника..	1		Практическое занятие
16	Комбинации из освоенных элементов: ведение, приём мяча, остановка. Игра в футбол.	1		Практическое занятие
Баскетбол 6				
17	Инструктаж по ТБ. Игра «Борьба за мяч»	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Практическое занятие. Беседа по теме
18	Ловля и передача мяча.	1		Практическое занятие
19	Игра «Не давай мяч водящему».	1		Практическое занятие
20	Совершенствование ведения мяча. Эстафеты.	1		Практическое занятие
21	Игра баскетбол.	1		Практическое занятие
22	Игра баскетбол.	1		Практическое занятие
Волейбол 11				
23	Ознакомление с техникой выполнения прямой нижней подачи	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Практическое занятие
24	Разучивание техники выполнения прямой нижней подачи.	1		Практическое занятие
25	Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи.	1		Практическое занятие
26	Разучивание техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1		Практическое занятие
27	Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1		Практическое занятие
28	Тест- техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1		Практическое занятие
29	Промежуточная аттестация	1		
30	Анализ промежуточной аттестации. Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками	1		Практическое занятие

31	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками	1		Практическое занятие
32	Игра в волейбол.	1		Практическое занятие
33	Игра в волейбол.	1		Практическое занятие
<i>Знания о физической культуре</i>				
34	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика.	1	https://resh.ed u.ru/subject/9/5/	Беседа по теме
Итого: 34 часа				