

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области Калининский

Муниципальный район Саратовской области

МБОУ "СОШ с. Б.Ольшанка Калининского района"

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УВР

Клименко Е.С.
Приказ № 186 от «1»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Юсифова П.А.
Приказ №186 от «1»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Большая Ольшанка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час физкультуры» в 5 классе составлена в соответствии: с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования приказ МО РФ №373 от 06.10.2009 - М: Просвещение, 2012; авторской программы внеурочной деятельности «Час физкультуры», начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи: Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Личностные результаты: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Ожидаемые результаты работы по программе: в результате освоения материала программы обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол и бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
 - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - осуществлять рефлекссию в ходе и по окончании деятельности;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- 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.

Содержание тем учебного курса.

Легкая атлетика (16 часов)

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м.
Эстафета 4* 50м.

Развитие скоростных качеств. Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м.
Эстафета 4* 100м.

Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Беговые упр . Бег 6 мин

Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Лазанье по канату в три приема.

Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;Подъем переворотом в упор толчком двумя

(м); подъем переворотом на н/ж (д) Упражнения в равновесии (д);

элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м);

мост из положения стоя с помощью (д). Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета

РУССКАЯ ЛАПТА (9 часов)

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России.

Правила игры в русскую лапту. Жесты судей.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стойка игрока подающего мяч. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на

точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). подача мяча на точность приземления.

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории.

Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты. Перебежки.

Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка.

Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации.

Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков. Командные действия при игре в нападении,

1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».

2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».

3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Учебно-тренировочная игра. Выполнение установок тренера.

Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

ФУТБОЛ (8 часов)

Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.

Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.

Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.

Удар по мячу головой, ногой. Остановка, ведение мяча, отбор мяча.

Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.

Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.

Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции. Передача мяча партнёру серединой лба.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.

Тактическая игра в нападении и защите. Участие в школьных соревнованиях по футболу. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Испытание по контрольным нормативам.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Перечень учебно-методического обеспечения:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2017г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.6-7-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2017год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» Автор:Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области Калининский

Муниципальный район Саратовской области

МБОУ "СОШ с. Б.Ольшанка Калининского района"

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УВР

Клименко Е.С.
Приказ № 186 от «1»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Юсифова П.А.
Приказ №186 от «1»
сентября 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Большая Ольшанка 2023

| № п/п | Тема урока | Дата | |
|----------|--|--------|------|
| | | План. | Факт |
| 1 | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики | 03.10 | |
| 2 | Бег и прыжки | 03.10 | |
| 3 | Бег, прыжки. | 10.10 | |
| 4 | прыжки в длину с места. | 17.10 | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. Разбег. | 24.10 | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Толчок. | 07.11. | |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. Полет. | 14.11. | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Приземление | 21.11. | |
| 9 | Метание мяча в цель. | 28.11 | |
| 10 | Метание на заданное расстояние. | 5.12 | |
| 11 | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр Русская лапта | 5.12 | |
| 12 | Развитие русской лапты в России. | 12.12 | |
| 13 | Правила игры в русскую лапту | 19.12 | |
| 14 | Стартовая стойка. Способы перемещения. Ловля мяча. Выполнение передачи. | 26.12 | |
| 15 | Осаливание, переосаливание, | 09.01 | |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | самоосаливание, перебежки. | | |
| 16 | Подача мяча. Удары сверху и сбоку. | 16.01. | |
| 17 | Подача мяча. Удар «свечей». | 23.01. | |
| 18 | Действие игроков в нападении и защите | 30.01. | |
| 19 | Учебная игра. | 6.02 | |
| 20 | Техника безопасности при игре в футбол. Развитие футбола в России. | 13.02 | |
| 21 | Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов футбола. | 20.02 | |
| 22 | Способы удара по мячу | 27.02 | |
| 23 | Остановка, ведение, отбор мяча. Обманные движения. | 5.03 | |
| 24 | Техника игры вратаря | 12.03 | |
| 25 | Передача мяча партнеру | 19.03 | |
| 26 | Действия игроков в нападении и защите | 2.04 | |
| 27 | Учебная игра. | 9.04 | |
| 28 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 16.04. | |
| 29 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 16.04. | |
| 30 | Скоростной бег до 40 м | 23.04 | |
| 31 | Бег на результат 60 м | 7,05 | |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 14.05 | |
| 33 | Кроссовый бег | 21.05. | |
| 34 | Челночный бег | 21.05 | |