

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
заместитель директора по ВР
«____» _____ 20__ г.

Утверждена
Директор школы _____
Приказ № _____
от «__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивный час»
(ОФП)**

спортивно - оздоровительной направленности
(рассчитана для обучающихся **5 классов**
68 часов в год)
Срок реализации - 1 год

Разработана
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории
Кравченко О.В.

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Программа объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008.

5. Постановление главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2015г. №87 «О внесении изменений №3 в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г № 09-3242

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность

программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель программы: формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры; помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:
 - ✓ ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
 - ✓ формировать правильную осанку;
 - ✓ обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
 - ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
 - ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
2. Развивающие:
 - ✓ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
 - ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.
3. Воспитательные:
 - ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;
 - ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
 - ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Принцип построения программы

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ✓ представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- ✓ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- ✓ выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- ✓ быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

		6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	
--	--	---	--

Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный час» предназначена для обучающихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, всего 68 часа в год. Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. до 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Методическое обеспечение программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России: Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.	2	2	-	Опрос
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.	24	-	24	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
4	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	20	-	20	Выполнение контрольных заданий и нормативов; участие в соревнованиях различного уровня.
5	Техническая подготовка: Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по	8	-	8	Выполнение контрольных заданий и нормативов;

	фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.				участие в соревнованиях различного уровня.
6	Контрольные испытания, соревнования: Участие в школьных соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.	6	-	6	Участие в соревнованиях различного уровня.
7	Инструкторская и судейская практика: Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.	6	6	-	Опрос, выполнение контрольных заданий
ИТОГО:		68	10	58	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России:

Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России.

Раздел 2. Основы знаний о физкультурной деятельности:

Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности.

Раздел 3. Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.

Раздел 5. Техническая подготовка:

Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.

Раздел 6. Контрольные испытания, соревнования:

Участие в школьных соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности. Предварительная сдача нормативов ГТО.

Раздел 7. Инструкторская и судейская практика:

Проведение разминки. Выполнение технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство.

Календарно-тематическое планирование программы внеурочной
деятельности «Спортивный час» (ОФП)

5 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Введение в курс «Общая физическая подготовка». Инструктаж по технике безопасности.	2
2		Развитие физкультурно-общественных организаций в России. Подготовка спортивных резервов (российская практика)	2
3		Теория физической деятельности .Медицинские показатели при занятиях физической культурой	2
4		Общая физическая подготовка. Теоретические основы. Строевые упражнения.	2
5		Гимнастические упражнения. Теоретические основы. Отработка элементов гимнастических упражнений. Подготовка к участию в соревнованиях.	2
6		Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных акробатических упражнений, комбинации из пройденных упражнения.	2
7		Упражнения на гимнастических снарядах.	2
8		Упражнения с гимнастическими снарядами.	2
9		Судейство соревнований по ОФП. Теория.	2
10		Проведение внутренних соревнования по ОФП. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	2
11		Баскетбол и ручной мяч. Основы игры в баскетбол.	2
12		Баскетбол. Отработка элементов игры.	2
13		Пионербол и волейбол. Основы игры.	2
14		Отработка волейбольных элементов.	2
15		Техника безопасности при выполнении упражнений специальной физической подготовки. Виды упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	2
16		Отработка упражнений для развития общей (аэробной) выносливости	2
17		Виды упражнений для развития скоростной выносливости	2
18		Отработка упражнений для развития скоростной выносливости	2
19		Виды упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	2
20		Отработка упражнений для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	2
21		Судейство соревнований по специальной физической подготовке. Теория.	2
22		Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.	2
23		Проведение внутренних соревнования по специальной физической подготовке. Взаимоконтроль. Судейство соревнований.	2
24		Нормы сдачи ГТО. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2

25		Техника безопасности при выполнении упражнений технической подготовки. Виды упражнений для освоения техники ходьбы и техники бега.	2
26		Виды прыжков. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Упражнения для освоения техники прыжков.	2
27		Метание. Общее ознакомление с техникой метания.	2
28		Бег на короткие дистанции как отдельная спортивная дисциплина.	2
29		Бег на короткие дистанции. Упражнения для усовершенствования техники бега, техники низкого старта, техники финиширования.	2
30		Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега.	2
31		Судейство соревнований по технической подготовке. Теория.	2
32		Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	2
33		Контрольные школьные соревнования по легкой атлетике.	2
34		Итоговое занятие.	2

Методическое обеспечение

1. Библиотечный фонд
2. Спортивный инвентарь
3. Спортивные тренажеры
4. Спортивные площадки

Список литературы

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 279 с.
2. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
3. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2016 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.- 448 с.