


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 4

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МАОУ СОШ № 4  
 /Н.Ю. Гладченко/  
ФИО

«8» июня 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 4  
 /М.В. Виноградов/  
ФИО  
Приказ № 121-о  
от «13» июня 2018г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**(спортивно – оздоровительное направление)**  
**5 - 6 класс**

Составитель: Акопянц С.А.,  
учитель физической культуры

Калининград  
2018г.

## **Планируемые результаты Программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

### **Личностные:**

В области познавательной культуры:

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
  - расширение двигательного опыта,
  - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

В области эстетической культуры:

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области физической культуры:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры.

В области коммуникативной культуры:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

### **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение заданий.

В области физической культуры:

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений

- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

В области коммуникативной культуры:

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

**Коммуникативные УУД:**

- 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.

**Регулятивные УУД:**

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

**Познавательные УУД:**

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- извлекать информацию, представленную в разных формах;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения;

- 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.

**Содержание курса внеурочной деятельности  
(35 часов)**

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей (Игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Чай-чай выручай», «Охотник», эстафеты)

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей (Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка», «Попрыгунчик», «Салочки на одной ноге», «Удачный прыжок»)

Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания на дальность и точность (Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Живая цель», «Мячом в цель», «Выбивало», «Охотники и лисицы», «Снайперы»)

Упражнения на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах (Игры: «Лови - не лови», «Чей отскок дальше», «Гонка мячей в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Удачный прыжок», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка»)

Упражнения на материале гимнастики с основами акробатики (Игры: «Игровые задания с использованием спортивных упражнений», «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Догонялки на марше», эстафеты (с обручами, скакалками и т.д.).

Упражнения на материале лёгкой атлетики (Игры: «Быстро по местам», «Невод», «Заяц без дома», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Не давай мяча водящему»)

Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу (по катящему мячу); остановка мяча; ведение мяча (по прямой, по дуге и т.д.); «Точная передача», «Два охотника», «Ложный мяч», «Мини-футбол»

Баскетбол. Броски мяча 2мя руками стоя на месте, после ведения; ловля мяча на месте и в движении, передача мяча; специальные передвижения без мяча и с мячом. «Бросай - поймай», «Длинная дорога», «сложный бросок», игра в мини-баскетбол, эстафета.

Волейбол. Специальные движения (подбрасываем мяч на нужную высоту и расстояние, передача мяча с собств. подбрасыванием на месте, после перемещений подвод.) Упражнения для овладения передачами: «Пионербол», «Перестрелка», «мини-волейбол», (игра по упрощенным правилам).

### Тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Факт
<b>Легкая атлетика и ОФП (6 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1	
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	1	
3	Бег на 1000 метров без учета времени.	1	
4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	1	
5	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Прыжки по полоскам.	1	
6	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
<b>Подвижные игры (10 часов)</b>			
7	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам»	1	
8	Игра «Два мороза»	1	
9	Игра «Прыгающие воробушки»	1	
10	Игра «Зайцы в огороде»	1	
11	Игра «Лисы и куры»	1	
12	Игра «Точный расчет»	1	
13	Игра «Перестрелка»	1	
14	Игра «Борьба за мяч»	1	
15	Эстафеты	1	

16	Эстафеты	1	
<b>Гимнастика (6 часов)</b>			
17	Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. «Запрещенное движение»	1	
18	Перестроение по звеньям. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». «Догонялки на марше»	1	
19	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	
20	Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	
21	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1	
22	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки. «Что изменилось?»	1	
<b>Спортивные соревнования (6 часов)</b>			
23	Игра «Мини-волейбол»	1	
24	Игры «Выстрел в небо». «Длинная дорога»	1	
25	Игра «Пионербол»	1	
26	Игры «Бросай – поймай». «Перестрелка»	1	
27	Игра «Мини-баскетбол»	1	
28	Игра «Точная передача», «Мини-футбол»	1	
<b>Комбинированные занятия (7 часов)</b>			
29	Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость. Игра «Чай-чай выручай»	1	
30	Прыжок в длину с места, поднимание туловища, подтягивание (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Игра «Снайперы»	1	
31	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м. Игра «Не давай мяча водящему»	1	
32	Круговая тренировка с индивидуальным подходом. Игра «Охотники и утки»	1	
33	Игра по станциям.	1	
34-35	Эстафеты. (командные соревнования)	2	