

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Управление образования Администрации Чаинского района
МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ» Чаинского района

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ И.Н. Сидоренко
«02» сентября 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Усть-
Бакчарская СОШ"
_____ Л.А. Дукшта
Приказ №139-О
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности **«Общая физическая подготовка»**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обеспечивает:

Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Общая характеристика курса

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, обучить творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Предметом обучения является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ культурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью

каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения разных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной не в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и пользоваться средства для достижения её цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми. При распределении учебного материала учитывалось: особенности физического развития, физической подготовленности, состояние здоровья наших детей; материальная база и финансовые возможности нашей школы; требования федерального компонента; план и задачи физического воспитания нашего района и нашей школы.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: организация отдыха и досуга средствами физической культуры; изложение фактов истории физической культуры; измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: выполнение нормативов комплексной программы по физическому воспитанию на отметки «5», «4», «3» и реальное улучшение (сдвиги) подготовленности ученика в соответствующих показателях за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях физических качеств учителю необходимо принимать во внимание особенности развития этих качеств, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень у конкретного ученика.

Место учебного предмета

Согласно годовому календарному графику на изучение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ОФП» отводится 34 часа из расчета 1 час в неделю.

Данная программа предназначена для обучающихся 5-11 классов.

Основные формы образовательного процесса

- Форма организации образовательного процесса – очная;
- Форма организации детей на занятии: групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.
- Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

Содержание учебного предмета

Раздел учебной программы	Содержательные линии	Использование резервов учебного времени
Основы знаний	• Правила организация спортивной игры • Терминология избранной игры. • Основы правильной техники элементов игры • Поведение игроков в нападении и защите • Законы спортивного благополучия	В течении занятия
Спортивные игры: 34 часа	Футбол: • Основные элементы стоек, передвижений, остановок, поворотов. • Остановка и удары по мячу • Ведения мяча • Удары по воротам • Индивидуальная техника защиты • Техника владения мячом • Тактика игры Волейбол: • Основные элементы стоек, передвижений, остановок, стоек • Прием и передача мяча • Нижняя прямая подача • Тактика игры Баскетбол • Основные элементы техники передвижения • Ловля и передача мяча • Ведением мяча • Броски мяча • Техника нападения и защиты, владения мячом • Тактика игры Пионербол – двухсторонняя игра	

Календарно-тематическое планирование

№	Разделы и темы уроков	К-во часов	Оборудование	Виды учебной деятельности	Требования к результатам	Дата По плану
1	Основы знаний: «История возникновения спортивных игр»»	1	Презентации	Изучают историю спортивных игр, просматривают презентацию	характеризуют физкультуру, как занятия физическими упражнениями. планируют свои действия в соответствии поставленной задачи и условиями ее реализации. используют речь для регуляции своих действий. проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	
2	Футбол: стойка игрока, перемещение в стойке.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Изучают технику передвижения, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передвижения.	используют общие приемы решения поставленных задач. принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера.	
3	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	самостоятельно выделяют поставленные цели. вносят коррективы в действия после выполнения упражнения на основе его оценки. контролируют действие партнера. осуществляют самоанализ и самоконтроль результатов.	

4	Волейбол: «Краткая характеристика вида спорта»	1	Презентация, наглядный материал	Изучают историю волейбола, просматривают презентацию.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	.
5.	Баскетбол: подвижные игры с элементами баскетбола	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.	Изучают технику передвижения, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передвижения.	ставят и решают учебную задачу. вносят изменение в план действий контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели.	.
6	Футбол: остановка катящегося мяча.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Описывают технику остановки мяча, осваивают основы правильной техники.	самостоятельно формулируют поставленные цели. вносят необходимые изменения в действия после самооценки двигательного действия. контролируют действие партнера. управляют эмоциями в различных не стандартных учебных действиях.	.
7	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свиток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	используют общие приемы решения поставленных задач. принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера. понимают значение физического развития, имеют желание учиться.	

8	Волейбол: стойка игрока, перемещение в стойке.	1	Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	контролируют процесс и результат действия. формулируют учебные задачи, вносят изменения в план действия. задают вопросы, приходят к общему решению в совместных действиях. ориентируются на понимание причин успеха и в учебной деятельности.	.
9.	Баскетбол: история игры, основные правила и приемы	1	Презентация.	Изучают историю спортивных игр, просматривают презентацию	ставят и решают учебную задачу. вносят изменение в план действий. Коммуникационные: контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели.	
10	Футбол: удары по мячу	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Осваивают технику ударов по мячу, выявляя ошибки.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	.
11	Пионербол: двухсторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	ориентируются в многообразии способов решения задач. принимают инструкцию учителя и строго следуют ей. формируют собственное мнение. понимают значение знаний для человека и принимают его.	
12	Волейбол: двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1	Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле.	Моделируют тактику освоенных игровых действий	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих	

					действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	
13	Баскетбол: прием и передача мяча разными способами в парах.	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.	Изучают технику приема и передачи мяча, описывают основы правильной техники, осваивают разные виды передач.	ставят и решают учебную задачу. Регулятивные: вносят изменение в план действий. контролируют свои и действия партнера. проявляют упорство в поставленной цели.	
14	Футбол: двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Получают опыт тактических действий в двухсторонней игре.	ориентируются в разнообразии способов решения задач. адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников. приходят к общему решению в совместной деятельности. проявляют упорство в достижении поставленной цели.	
15	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. Коммуникационные: используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	.
16.	Баскетбол: стрит-бол.	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.	Совершенствуют игровые действия, организуют игру.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	

17	Фестиваль подвижных игр	1	Мячи, свисток, фишки, табло, спортивная площадка.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов. Варьируют ее в зависимости от ситуации, соблюдают правила безопасности.	самостоятельно выделяют цели и способы их осуществления. оценивают правильность выполнения действий и контроль. используют речь для регуляции своих действий. управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	
18	Основы знаний: «Правила игры»	1	Видеоролики, наглядные пособия.	Изучают правила игры	ориентируются в разнообразии способов решения задач. адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников. приходят к общему решению в совместной деятельности. проявляют упорство в достижении поставленной цели.	.
19	Основы знаний: «Организация избранной игры»	1	Вопросы тестирования, презентация.	Знакомятся с правилами организации избранной игры.	Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство.	.
20	Футбол: комбинация из освоенных элементов передвижения.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Моделируют технику освоенных видов передвижения.	ориентируются в разнообразии решения задач. осуществляют контроль. формируют собственное мнение и позицию. проявляют трудолюбие и упорство.	
21	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические	ориентируются в разнообразии решения задач. осуществляют контроль. формируют собственное мнение и позицию.	.

				действия, выявляют и устраняют ошибки.	проявляют трудолюбие и упорство.	
22	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками.	1	Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	используют общие приемы решения поставленных задач. принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. ориентируются на позицию партнера в общении. самоконтроль результата.	
23	Баскетбол: эстафеты элементами игры.	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.	совершенствуют технику передвижения и приема и передачи мяча.	самостоятельно решают учебную задачу. формулируют учебную задачу вместе с учителем. контролируют свои действия и партнера. проявляют упорство в достижении поставленной цели.	
24	Футбол: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Знакомятся с техникой ударов по мячу, осваивают технику в игровых действиях.	ориентируются в способе решения задач. принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. приходят к общему решению в совместной деятельности. умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	
25	Пионербол: двухсторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	используют общие приемы решения поставленных задач. принимают учебную задачу. договариваются и приходят к общему решению. проявляют дисциплинированность.	
26	Волейбол: прием и передача мяча	1	Волейбольные мячи, свисток,	Описывают технику приема и передачи	ставят и формулируют проблемы. выполняют действия в соответствии с	

	над собой.		наглядные пособия, игровое поле.	мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	поставленной задачей. задают вопросы и контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность.	
27	Баскетбол: прием и передача мяча в парах с ведением мяча.	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.	Описывают технику приема и передачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками.	Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство.	
28	Основы знаний: «Знаний терминологии избранной игры»	1		Осваивают терминологию избранной игры. Отвечают на вопросы.	Используют общие приемы решения поставленных задач. выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. контролируют свои действия. проявляют дисциплинированность и упорство.	
29	Футбол: комбинация из освоенных элементов передвижения.	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Моделируют технику передвижения, закрепляют в новых комбинациях.	ориентируются в разнообразии способов решения задач. принимают инструкцию педагога и строго следуют ей. договариваются и приходят к общему решению. проявляют трудолюбие в достижении поставленной цели.	
30	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и	используют общие приемы решения задач. принимают инструкцию педагога и строго следуют ей. ориентируются на позицию партнера в общении.	

				устраняют ошибки.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
31	Футбол: веление мяча по прямой и «змейкой»	1	Футбольные мячи, фишки, свисток, футбольное поле.	Упражняются в освоении ведения мяча, осваивают самостоятельно.	ориентируются в способах решения задач. принимают инструкцию педагога и следуют ей. договариваются и приходят к общему решению. понимают значение знаний.	
32	Пионербол: двух сторонняя игра.	1	Волейбольный мяч, свисток, игровое поле, табло.	Моделируют технику освоенных действий и элементов. Совершенствуют тактические действия, выявляют и устраняют ошибки.	определяют, где применяются действия с мячом. принимают и сохраняют учебную задачу. приходят к общему решению в совместной деятельности. проявляют упорство в достижении поставленной цели.	
33	Волейбол: упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом.	1	Волейбольные мячи, свисток, наглядные пособия, игровое поле.	Используют игровые упражнения для развития физических качеств и основ правильной техники.	определяют, где применяют действия с мячом. планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.	
34	Баскетбол: полосы препятствий с основными элементами игры.	1	Баскетбольные мячи, свисток, фишки, игровое поле, наглядные пособия основ правильной техники.		ориентироваться в разнообразии способов решения задач. адекватно принимают оценку учителя. договариваются и приходят к общему решению. проявляют дисциплинированность.	.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект.

Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. МОСКВА
«ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2010г

Журнал «Физическая культура в школе». 2000г.- 2014г.

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011

Рабочая программа по физической культуре.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006г.

