

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)617- 99-97, 8(496)617- 99-98  
E-mail: [shkolakar@mail.ru](mailto:shkolakar@mail.ru)

140451, Московская область, Коломенский район,  
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности по физической культуре.**

**Общая физическая подготовка**

**5 класс.**

Составитель: учитель физической культуры  
Липаткин Вячеслав Николаевич  
Первая квалификационная категория

2017/2018 учебный год  
Коломенский муниципальный район.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 5 классе разработана на основе следующих **нормативных документов**:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2015 г. – 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 31.08.2015 г. № 211 (изменения и дополнения, утвержденные приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 263).
- Учебный план МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271.
- Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 30.08.2016 г. № 275.

Авторская программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» В.И. Ляха М, «Просвещение», 2014 г.

### **Цель курса:**

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;

### **Задачи:**

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
- укрепление основных групп мышц, улучшение координации движений;
- обучение правилам личной гигиены
- формирование навыков эмоциональной разгрузки;
- обучение упражнениям укрепляющим осанку и зрение.

### **Место программы «Общая физическая подготовка» в учебном плане.**

Программа реализуется из расчета: 35 часов в год (1 час в неделю).

08.05 прохождение двух тем, так как 01.05 – праздничный день.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Универсальные компетенции.**

Обучающийся получит возможность научиться:

- умению организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной форме в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

### **Личностные результаты.**

У обучающегося будет сформировано:

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

### **Метапредметные результаты.**

Обучающийся научится:

- характеризовать действия и поступки на основе освоенных знаний и приобретённого опыта;
- обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбору способов их исправления;
- общению и взаимодействию со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения;
- анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;
- управлению эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности;
- технически правильному выполнению двигательных действий из базовых видов спорта, использованию их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты.**

Обучающийся научится:

- организации отдыха и досуга в режиме дня с использованием средств физической культуры;
- изложению фактов истории развития физической культуры и спорта, характеристике их роли и значения в жизнедеятельности человека.
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организации и проведению со сверстниками спортивных игр, осуществлению их объективного судейства;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности ;

### Содержание учебного предмета

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Лёгкая атлетика	7
3.	Спортивные игры	16
4.	Гимнастика с элементами акробатики	6
5.	Лыжная подготовка	6
	Всего	35

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема учебного занятия	Всего часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Значение и виды физических упражнений.	1	05.09	
2	Упражнения для развития силы.	1	12.09	
3	Упражнения для развития гибкости.	1	19.09	
4	Упражнения для развития выносливости.	1	26.09	
5	Динамическая тренировка.	1	03.10	
6	Круговая тренировка.	1	10.10	
7	Круговая тренировка.	1	17.10	
8	Волейбол. Игровые стойки, передвижения, остановки.	1	24.10	
9	Учебная игра в волейбол.	1	10.11	
10	Передача сверху двумя руками.	1	17.11	
11	Верхняя прямая подача мяча с 3-6 метров от сетки.	1	24.11	
12	<b>Гимнастика.</b> Сочетание различных движений рук, ног, туловища.	1	01.12	
13	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручами, гимнастическими палками.	1	08.12	
14	Упражнения на перекладине-мальчики, на разновысоких брусьях-девочки.	1	15.12	
15	Опорный прыжок-козёл в ширину.	1	22.12	
16	Кувырки, переворот боком, стойки, упражнения на гибкость.	1	29.12	
17	Кувырки, переворот боком, стойки, упражнения на гибкость.	1	12.01	
18	Комплексы упражнений на развитие силы.	1	19.01	
19	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах 3 км.	1	26.01	
20	Попеременный двухшажный ход.	1	02.02	
21	Спуск с гор в средней стойке.	1	09.02	
22	Торможение плугом.	1	16.02	
23	Лыжные эстафеты. Прохождение дистанции 1 км. С фиксированием времени.	1	02.03	
24	<b>Баскетбол.</b> Перемещения, остановки, повороты без мяча и с мячом.	1	16.03	
25	Ловля и передачи мяча на месте и в движении.	1	16.03	
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	23.03	
27	Ведение мяча с различными видами отскока.	1	30.03	
28	Комбинации из изученных элементов.	1	06.04	
29	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	13.04	
30	<b>Футбол.</b> Основные приёмы игры в футбол.	1	20.04	
31	Подвижные игры для освоения остановок и передвижений.	1	27.04	
32	Ведение мяча змейкой внешней и внутренней стороной стопы.	1	04.05	
33	Передачи мяча на месте и в движении.	1	11.05	
34	Годовая промежуточная аттестация.	1	18.05	
35	Игра в футбол.	1	25.05	

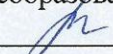
## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» В.И. Ляха М. Просвещение, 2014г.
- Баскетбол: «Тактика игры» Н.П. Баула, В.И. Кучеренко М. «Чистые пруды» 2007г.
- Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич М. Просвещение 2015г.
- Инвентарь для уроков физической культуры.
- Спортивные игры (Базовые элементы техники): методическое пособие. – Коломна: МГОСГИ, 2011 г. Туркунов Б.И. Воронков В.В. Елина Н.В.

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания ШМО  
№ 1 от «28» 08 2017 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе  
МОУ Карасёвской средней  
общеобразовательной школы

 /Решетова С.В./

« ав » августа 20 17 года

