

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(5 класс - 34 часа)**

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Коваленко В. В

Калининград
2023 г.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминутки. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

- будет расширен и развит двигательный опыт,

Метапредметные результаты:

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание теннисного мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр. №46). Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упражнения с б/б мячом.
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.
10	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета
15	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.
16	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.
19	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.
20	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.
21	Строевые приёмы. Сдача контроль норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.
22	Сдача контр. норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.
23	Сдача контроль норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование

	техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.
24	Сдача контроль норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.
25	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.
26	Строевые приёмы. Сдача контр. норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.
27	Сдача контр. норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.
28	Сдача контр. норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.
29	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч. игра футбол.
30	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.
31	Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Учебная игра футбол.
32	Строевые приемы. Сдача контроль норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч. игра футбол.
33	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч. игра футбол.
34	Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч. игра футбол.
	ИТОГО