**5 А-5Б**

**Пояснительная записка по внеурочной деятельности ОФП.**

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению,

содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей

физической подготовки (ОФП), составлена на основе комплексной программы

физического воспитания учащихся Ляха В.И, Зданевича А.А. 1-11 классы.

Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта

(гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры - футбол) и в комплексе позволяет

педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила,

выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической

культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой

личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование

коммуникативных качеств, нравственности.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы

школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм,

которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности,

инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности,

находчивости.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим

воспитанием и трудовым обучением, секция Общей физической подготовки

содействует всестороннему развитию школьников.

Принципы системно - деятельностного подхода реализуются через:

• непрерывное дополнительное образование, которое как механизм обеспечивает

полноту и цельность образования в целом;

• развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и

профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

• единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного

образования;

• системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной

деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной

школе. Программа предназначена для реализации в группах 5А, 5Б классах.

**Цель:** формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к

современным условиям жизни.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, физического развития учащихся;

• развитие координационных и кондиционных способностей;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определенным видам двигательной активности и

выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,

честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и

др.) в ходе двигательной деятельности;

• Формирование навыков правильной осанки;

• Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры

поведения.

**Методы работы**

• Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Формы внеурочной деятельности

• Пропаганда здорового образа жизни

• Упражнения на развитие гибкости.

• Подвижные игры на развитие сплоченности.

• Спортивные игры.

**Характеристика курса**

Программа является продолжением физического воспитания в школе, рассчитана на 66 часов при двухразовых занятиях в неделю. Основная задача формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Ценности**: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Планирование урока в первой, во второй, третьей и четвертой четверти-45 минут.

Возраст обучаемых 11–12 лет.

Предподростковый возраст - 11 – 12 лет (5 - 6 кл.).

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение в процессе общественно -

полезной деятельности и обучения.

**Психические новообразования:**

• чувство взрослости, стремление к самостоятельности;

• критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа;

• становление нового уровня самосознания Я – концепции.

Основные задачи развития в 5-ом классе:

• овладение базовыми школьными знаниями и умениями;

• формирование умения учиться в средней школе;

• развитие учебной мотивации, формирование интереса;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими,

правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;

• формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и

неудачам, развитие уверенности в себе;

• формирование представлений о себе как об умелом человеке с большими

возможностями развития.

Подростковый возраст считают остро протекающим периодом перехода от детства к

взрослости. Изменившиеся условия обучения детей 11-12 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени

сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. Это время плодотворного развития познавательных процессов.

Набор детей - свободный, количество в группе - 19 человек.

**Место учебного курса в учебном плане.**

Преподавание ведется из расчета 1 час в неделю, 35 часов в год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | часы |
| 1 | Легкая атлетика | 15 |
| 2 | Гимнастика | 10 |
| 3 | Спортивные игры (элементы баскетбола, волейбола,  футбола) | 10 |
| 4 | Подвижные игры | В процессе занятий |
|  | Всего: | 35 |

**5.Тематическое планирование с основными видами деятельности**

**(Содержание программы по внеурочной деятельности.)**

Способы двигательной деятельности.

**1.Гимнастические упражнения (15 часов)**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий

физической культурой. В программный материал входят:

• простейшие виды построений и перестроений;

• общеразвивающие упражнения без предметов;

• ОРУ с предметами: гимнастическими скамейками, гимнастическими палками,

скакалками, малыми обручами, мешочками (150-200 г);

• упражнения в лазании и перелазании;

• упражнения в равновесии;

• несложные акробатические упражнения.

Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие

различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают

гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития

координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных

и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования

движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой

выносливости, гибкости).

2. **Подвижные игры (в процессе урока)**

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса

взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных

двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены

на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности,

самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает

комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных

способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени,

перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и

др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на

совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки,

метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и

технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером,

командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что

позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и

проводить их с товарищами в свободное время.

**3. Легкоатлетические упражнения (10 часов)**

В программный материал входит:

• бег;

• прыжки;

• метание.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде

всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) икоординационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных,

пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве,

чувству ритма .

**4. Спортивные игры (10 часов)**

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол,

футбо, волейбол (элементы).

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в

группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные

возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в

пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность

дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров

движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и

кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также

всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**6.Описание материально-технического материала внеурочной деятельности**

Для проведения занятий необходим следующий инвентарь и оборудование:

1 Гимнастические палки

2 Набивные мячи 1( кг)

3 Малый обруч (60 см)

4 Теннисные мячи

5 Гимнастическая скамейка

6 Гимнастическая стенка

7 Канат

8 Скакалки

9 Резиновые мячи

10 Гимнастические маты

11 Мешочки с песком (150 г)

12 Длинная скакалка

13 Флажки

14 Баскетбольные мячи (№5)

15 Баскетбольный щит

16 Горизонтальная и вертикальная цели

17 Конусы или кегли

**7. Планируемые результаты изучения курса.**

В результате освоения программы курса «ОФП» формируются следующие универсальные

учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС ООО:

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье , активный образ жизни.

Ожидаемые результаты:

• укрепление здоровья;

• повышение работоспособности обучающихся;

• развитие основных двигательных качеств.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов освоения программы «ОФП» будет: духовно-

нравственные приобретения, которые получат обучающиеся вследствие участия их в

соревнованиях эстафетах, играх.

Второй уровень результатов - получение обучающимися опыта переживания и

позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к

социальной реальности в целом. Это взаимодействие обучающихся между собой на

уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной

просоциальной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение

приобретённых социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в спортивных

соревнованиях, состязаясь со сверстниками за победу.

Третий уровень результатов - получение обучающимся начального опыта

самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально

приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое

значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями команды соперников за

пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде. С этой целью

спланированы мероприятия: соревнования, эстафеты для обучающихся 5 классов,

проведение итоговых состязаний.

**8.Литература**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Группа ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности | Во время занятий |
| 2. | Игры на основе легкой атлетики | 6 |
| 3. | Игры с мячом | 12 |
| 4. | Игры на основе волейбола. | 12 |
| 5 | баскетбол | 4 |
|  | Всего | 35 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование темы | Содержание деятельности | | Дата занятия | |
| Теоретическая часть | Практическая часть | программа | фактически |
| 1.(1) | Игры на материале легкой атлетики | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. | Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств. | 07.09 |  |
| 2.(2) | Игры на материале легкой атлетики |  | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 14.09 |  |
| 3.(3) | Игры на материале легкой атлетики | Составление плана и подбор подводящих упражнений: | Беговые упр . Бег 6 мин. Подтягивание. | 21.09 |  |
| 4.(4) | Игры на материале легкой атлетики | Составление плана и подбор подводящих упражнений. | Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | 28.09 |  |
| 5.(5) | Игры на материале легкой атлетики |  | Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 05.10 |  |
| 6.(6) | Игры на основе легкой атлетики |  | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. | 12.10 |  |
| 7.(7) | **Игры с мячом** |  | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола | 19.10 |  |
| 8-9 | **Игры с мячом** |  | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | 26.10  09.11 |  |
| 10 | **Игры с мячом** |  | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 16.11 |  |
| 11-12 | **Игры с мячом** |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 23.11  30.11 |  |
| 13-14 | **Игры с мячом** |  | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. | 07.12  04.12 |  |
| 15 | **Баскетбол** |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 21.12 |  |
| 16 | **Баскетбол** |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Игра баскетбол. | 28.12 |  |
| 17 | **Баскетбол** |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | 11.01 |  |
| 18 | **Баскетбол** |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | 18.01 |  |
| 19-20 | **Баскетбол** |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | 25.01  01.02 |  |
| 21-22 | **Баскетбол** |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3\*3 | 08.02  15.02 |  |
| 23-24 | **Баскетбол** | . | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол | 22.02  01.03 |  |
| 26-27 | **Баскетбол** |  | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. | 15.03  22.03 |  |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Правила безопасности на уроках  гимнастики. | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 29.03 |  |
| 29 | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | Лазанье по канату в три приема.  Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя  (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д). | 05.04 |  |
| 30 | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Лазанье по канату. Общеразвивающие  упражнения в парах.  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 12.04 |  |
| 31 | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 19.04 |  |
| 32 | **Легкая атлетика** |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. | 03.05 |  |
| 33 | **Легкая атлетика** |  | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. | 10.05 |  |
| 34 | **Легкая атлетика** |  | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. | 17.05 |  |
| 35 | **Легкая атлетика** |  | Т.Б. в летний период | 24.05 |  |
| 36 | **Легкая атлетика** |  | Т.Б. в летний период | 31.05 |  |