

Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования (ФГОС)

МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ г. Иркутска СОШ с
углубленным изучением отдельных предметов №2
№ 01-10-104 от 10.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Общая физическая подготовка»
для 5 классов

Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:
Ярчинский Иван Владимирович,
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ
с углубленным изучением отдельных предметов № 2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 классов разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ г. Иркутска СОШ с углубленным изучением отдельных предметов №2.

Цель программы:

Формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Объём программы – 34 часа.

Режим занятий – 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Физическая культура и спорт (*поход, викторина, составление презентаций, докладов*)
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (*беседа, дети составляют индивидуальный режим дня, конкурс рисунков*)
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (*тест на знания правил*)
4. Общеразвивающие упражнения без предметов (*составление комплекса упражнений*)
5. Общеразвивающие упражнения с партнёром (*составление комплекса упражнений*)
6. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (*составление комплекса упражнений*)
7. Акробатические упражнения (*составление комплекса упражнений*)
8. Преодоление полосы препятствий (*проведение соревнований*)
9. Выполнение гимнастических упражнений (*составление комплекса упражнений*)

Формы организации: групповая, индивидуальная.

В рамках программы могут использоваться следующие виды **внеурочной деятельности:**

- беседы;
- экскурсии, поездки;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;

Способы оценивания образовательных результатов обучающихся

В процессе оценки достижения планируемых результатов используются такие методы, как наблюдение, анализа результатов деятельности, проекты, творческие работы, самоанализ и самооценка.

Результаты внеурочной деятельности отслеживаются в портфолио учащихся. Основными **критериями оценки** достигнутых результатов считаются:

- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	6
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	6
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3
4	Общеразвивающие упражнения без предметов	4
5	Общеразвивающие упражнения с партнёром	3
6	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	3
7	Акробатические упражнения	3
8	Преодоление полосы препятствий	3
9	Выполнение гимнастических упражнений	3
Итого		34 часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Список литературы для учителя:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007.