**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по дополнительному образованию «Общая физическая подготовка» для обучающихся 5 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цели и задачи программы:**

Цель воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Курс по ОФП в нашей школе осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,

- учета специфики спортивных занятий,

- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,

- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,

- разнообразной физической деятельности учащихся,

- преемственности урочных и внеурочных работ.

**Цель** проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение.

**Задачи:**

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;

- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;

- ведение закаливающих процедур;

- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;

- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,

- введение индекса физического состояния ребенка;

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;

- развитие координации движений;

- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств гражданина;

- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся

**Общая характеристика учебного занятия**

В программе для 5 и 6 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Внеурочная программа по общей физической подготовке «ОФП» изучается в 5 классе 1 час в неделю (35часов). Программа рассчитана на 35 часов в 5 классе.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметные и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Основными задачами данного курса являются:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;

-развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

-развитие сообразительности, творческого воображения;

-развитие коммуникативных умений;

-воспитание внимания, культуры поведения;

-создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;

-обучить умению работать индивидуально и в группе,

-развить природные задатки и способности детей;

-развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

-развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Личностными результатами кружка «ОФП» являются следующие умения: оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «ОФП» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. Соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;¬ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;¬ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированность качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ¬

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Программа группы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей физического развития;

- выполнение нормативных показателей.

 **Требования к уровню подготовки.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания дополнительного образования «Общая физическая подготовка» учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету «Физическая культура».согласуются с требованиями Государственного стандарта. При итоговой аттестации учащиеся ОФП должны выполнить не менее 70% требований программы.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;

- иметь навыки самостоятельной работы;

- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

**Учебно-тематический план 5 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП |  Во время занятий  |
| 2. | Легкая атлетика  | 11 |
| 3. | Волейбол | 12 |
| 4. | баскетбол | 12 |
|  | Всего | 35 |

**Календарно-тематическое планирование(5 класс).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Наименование раздела программы** | **Дата проведения** | **Количество****часов всего** |
| **План.** | **Факт.** |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка». Бег на короткие дистанции. | 2.09 |  | 1 |
| 2. | Техника прыжка в длину с места и бег на короткие дистанции. | 8.09 |  | 1 |
| 3. | Техника бега на короткие дистанции. Игра футбол. | 15.09 |  | 1  |
| 4.  | Бег на 30 и 60 метров. | 22.09 |  | 1 |
| 5.  | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта» | 29.09 |  | 1 |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 4. | Правила ТБ. Техника передвижения и остановки. | 7.10 |  | 1 |
| 5. | Ведения мяча и броски. | 14.1021.10 |  | 2 |
| 6. | Техника передача мяча двумя руками от груди. | 28.10 |  | 1 |
| 7. | Техника бросок мяча одной рукой от плеча. | 11.11 |  | 1 |
| 8. | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском. | 18.1125.11 |  | 2 |
| 9. | Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. | 2.129.12 |  | 2 |
| 10. | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. | 16.1223.12 |  | 2 |
| 11. | Бросок мяча со штрафной линии. Учебная игра. | 12.01 |  | 1 |
| **Волейбол (12 часов).** |
| 12. | Правила ТБ.Стойка игрока. Передача мяча сверху. | 19.01 |  | 1 |
| 13. | Предупреждение спортивных травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча. | 26.012.02 |  | 2 |
| 14. | Освоение основных приемов и передачи мяча. | 16.02 |  | 1 |
| 15. | Освоение тактики игры. | 2.03 |  | 1 |
| 16. | Техника нижней прямой подачи мяча. | 9.0316.03 |  | 2 |
| 17. | Техника верхней прямой подачи мяча. | 23.036.04 |  | 2 |
| 18. | «Учебно-тренировочная» игра, развитие физических качеств | 13.0420.04 |  | 2 |
| 19. | Учебная игра, развитие физических качеств | 27.04 |  | 1 |
| **Легкая атлетика (6 часов).** |
| 20. | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно. Игра «Лапта» | 4. 05 |  | 1 |
| 21. | Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта» | 11.05 |  | 2 |
| 22. | Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта» | 18.05 |  | 1 |
| 23. | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | 25.05 |  | 1 |
| 24 | Бег по пересеченной местности. Игра «Лапта» | 31.05 |  | 1 |
|  | **Итого**  |  |  | **35** |

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Бег 30 м. |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 60 м. | 11,2 и больше | 10,1 – 11,1 | 10,4 и меньше | 11,7 и бльше | 10,5 – 11,6 | 10,4 и меньше |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 1000 м. |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1500 м. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Метание мяча на дальность** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |
|  |
|  | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
| № |  | Кол-во | Размер | Площадь | Требования |
| **Средства доврачебной помощи** |
| 1 | Аптечка медицинская | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ** |
| 2 | Спортивный зал  | 1 |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек. |
| 3 | Кабинет учителя | 1 |  |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды |
| **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** |
| 4 | Легкоатлетическая дорожка | 1 |  |  | Грунтовое покрытие. |
| 6 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |  |  |  |
| 7 | Площадка игровая волейбольная | 1 |  |  |  |