

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ «Школа №11»)

Принято педагогическим советом МБОУ «Школа № 11» « 29 » августа 2016 г.	Утверждена приказом директора МБОУ «Школа №11» № 248 от « 01 » сентября 2016г. <i>Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению</i>
---	---

*Сод.
И.В. Сидорова
МБОУ «Школа № 11»
И.В. Сидорова*



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
спортивная секция «Общая физическая подготовка»
6 класс**

Составитель: Болохова Елена Андреевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 программы 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;
- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий физической культурой на открытых площадках;
- 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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; готовить школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО; повышать уровень общей физической подготовленности школьников;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа общей физической подготовки(ОФП) направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств школьников с помощью средств физической культуры.

Программа ОФП ориентирована на учащихся основной школы – 6 классы и имеет общий объем 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Каждое занятие данного курса направлено на развитие одного из пяти физических качеств.

Физическое качество – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на этих занятиях также различны.

Знания по физической культуре.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физические упражнения и правила их выполнения. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Физические качества. Физическая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях.

Быстрота. Техника безопасности на занятиях.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная);
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;

- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения;
- бег на короткие дистанции.

Сила и скоростно-силовые способности. Техника безопасности на занятиях.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения: подтягивания, прыжки, метания, сгибания разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища из положения лежа на полу и т.д.

Гибкость. Техника безопасности на занятиях.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для

развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Выносливость. Техника безопасности во время занятия.

Выносливость – это способность человека совершать физическую нагрузку определенной мощности в течении длительного времени. Развивать выносливость можно любыми видами упражнений: длительный бег, перемещение на лыжах на большие расстояния, ходьба в быстром темпе и игры спортивные и подвижные направленные на развитие выносливости

Для реализации данной программы используются следующие **формы** занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: эстафеты, игры, упражнения различной направленности
- праздники;
- контрольные упражнения в виде тестов ГТО.

В конце каждого раздела программы проводятся контрольные тестирования в виде уроков-соревнований, на которых учащиеся сдают нормативы ГТО своей ступени, тем самым проверяя себя, улучшилась ли физическая подготовка каждого из них.

Тематический план-сетка внеурочной деятельности

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Знания по физической культуре.	На каждом занятии
2	Быстрота. Техника безопасности на занятиях	8
3	Сила и скоростно-силовые способности.	18
4	Гибкость.	10
5	Выносливость.	20
6	Контрольные тесты	12
	Итого:	68

Тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Игра.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игра.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Игра.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Игра.
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. Игра.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе. Игра.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	2	1,2ступень - бег 60м (с)

11	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Игра.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	2	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. Игра.
16	Сдача контрольного норматива.	2	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге. Подвижные игры.
18	Работа попеременным ходом с палками	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	2	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	2	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Эстафеты.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	2	прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Игра.
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание

			и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Игра.
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Игра.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по курсу ОФП(нормы ГТО)	2	Сдача контрольных нормативов.