

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

название курса внеурочной деятельности

5

класс

Направление: спортивно-оздоровительная

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

<i>Самоутверждение</i>
Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им
Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов
Развитие рефлексивного самосознания

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД
формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную
формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем (тайм-менеджмент)
адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи

Познавательные УУД
создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий
свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации
умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.)

Коммуникативные УУД
умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор

способность брать на себя инициативу в организации совместного действия; готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности

использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений

II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

5 класс (68 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<p>1. Есть такая профессия – ученик. Для чего учиться учиться. Учение. Обучение. Образование. Предмет труда. Результат труда</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - обсуждение пословиц об учении; - самоанализ умения учиться; - дискуссия «Для чего учиться»; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательный; - проблемно-ценностное общение.
<p>2. Воля и трудолюбие. Воля и желание. Желание и трудолюбие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - беседа «Воля»; - тест «Волевой ли ты человек?»; - работа с таблицей «Проявления трудолюбия»; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> - проблемно-ценностное общение; - познавательный.
<p>3. Индивидуальность в учении. Индивидуальность биоритмов. Мыслители и художники. Каналы восприятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - тест «Канал восприятия»; - самоанализ успеваемости; - описание «Я-индивидуальность в учении»; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательный; - проблемно-ценностное общение.
<p>4. Пять «само» в учении. Целеполагание. Целеполагание. Планирование. Организация. Реализация. Выбор цели. Мотивы и цели учения. Желание и долг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - этапы самостоятельной деятельности человека; - упражнение «Мотивы и цели учения»; - ситуация-проба «Желание и долг»; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> - познавательный; - проблемно-ценностное общение.

<p>5. Планирование работы. Текущее и перспективное планирование. Режим как план действий. Приемы составления плана.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - решение задач планирования; - планирование развития самообразовательных умений на учебный год, составление режима дня; - ситуация-проба «Рецепт другу»; - рефлексия. 	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p>6. Четвертое «само» - усвоение. Внимание. Осознание. Сосредоточенность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - интеллектуальная разминка; - тренинг внимания; - упражнение «Могу сосредоточиться», «Вопрос-ответ-воспроизведение»; - рефлексия. 	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p>7. Самообучение. Понятие о процессе обучения. Общеучебные знания, умения и навыки. Сила воли.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка «Хитрый вопрос»; - понятие о процессе обучения. Общеучебные знания, умения и навыки. Сила воли; - упражнение «Трудолюбивы ли вы?»; - рефлексия. 	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p>8. Поиск информации. Каталоги. Словари. Энциклопедии. Виды чтения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - беседа «Источники информации. Способы хранения и передачи полученной информации»; - приемы самостоятельной работы с книгой; - ситуация-проба «Справедливость»; - рефлексия. 	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>
<p>9. Понимание. Причинно-следственные связи. Логические параллели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - беседа «Элементы и ступени понимания»; - упражнение «Объясни значение»; - условия понимания и 	<p>-познавательный; -проблемно-ценностное общение.</p>

	<p>причины непонимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тест «Понятлив ли я?»; - анализ, обсуждение. 	
<p>10. Тайны памяти. Виды памяти. Ассоциативная память.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - беседа по теме. Виды памяти, особенности запоминания; - упражнение «Тип памяти»; - тест «Определение ведущего канала восприятия»; - микротренинг памяти; - анализ, обсуждение. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>11. Мыслью – следовательно, существую. Виды мышления. Понятия. База знаний. Анализ и контроль.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - беседа по теме. Виды мышления, мыслительные процессы; - упражнения на развитие логических операций мышления; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>12. Железо логики. Логическое мышление. Суждение. Умозаключение. Законы логики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - интеллектуальная разминка; - беседа по теме «Логическое мышление. Суждение. Умозаключение. Законы логики»; - упражнения на развитие логического мышления; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>13. Проба умственных сил. Способы умственных действий. Ассоциации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - интеллектуальная разминка; - беседа по теме; - упражнение «Ассоциации»; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>14. Пятое «само» – контроль. Самооценка. Рефлексия. Как исправить ошибку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - понятие о самооценке учащегося; - тест «Самооценка»; - упражнение «Владеете ли вы рефлексией?»; 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.

	<ul style="list-style-type: none"> - работа в парах «Рекомендации по самоконтролю»; - анализ, обсуждение. 	
<p>15. Домашняя школа. Что нужно для эффективного выполнения ДЗ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - дискуссия «Для чего задают домашнее задание?»; - работа в парах «Рекомендации по выполнению домашнего задания»; - анализ, обсуждение. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>16. Экзамены, зачеты, отметки. Режим. Организация. Психологический настрой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка; - мозговой штурм «Как подготовиться к успешной сдаче зачета, экзамена»; - элементы психологического настроя; - анализ, обсуждение. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.
<p>17. План самообразования. Мои достижения и проблемы. Как достичь большего.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разминка «Снежный ком»; - составление плана самообразования; - рефлексия. 	<ul style="list-style-type: none"> -познавательный; -проблемно-ценностное общение.

III. Тематическое планирование

7 класс (17 ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			1		Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	
2.			1		Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	
3.			1		Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м .Спец. упражнения бегуна.	
4.			1		Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	
5.			1		Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча . Игра «Белые медведи».	
6.			1		6.Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски».Работа на тренажерах	
7.			1		7. Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом .Эстафеты с предметами.	
8.			1		8. Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники - спортсмены», «Карлики и великаны».Спец.упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	
9.			1		9. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	
10.			1		10.Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
11.			1		11. . Передача мяча в парах . Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления.Эстафеты с мячом	
12.			1		12. П/и : «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля» . Круговая тренировка Работа на тренажерах	

13.			1		13. Передвижения, остановки в баскетболе . Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола..	
14.			1		14. Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	
15.			1		15. Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	
16.			1		16.Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	
17.			1		17.Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.	
18.					18. Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	
19.					19 Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам .Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	
20.					20.Развитие физических качеств (координация).Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	
21.					21.Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	
22.					22.Развитие физических качеств: (гибкость, координация).Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	
23.					23. Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	
24.					24.Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами. Работа на тренажерах.	
25.					25.Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	
26.					26. ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	
27.					27. Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения).	

					Подвижные игры с мячом.	
28.					28. Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	
29.					29. Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	
30.					30. Совершенствование техники поворота на месте через игры : «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	
31.					31. Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».	
32.					32. Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».	
33.					33. Совершенствование техники передвижения через игру «Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».	
34.					34. Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», «Снеговик».	
35.					35. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».	
36.					36. Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры: «Снайперы», «Пустое место».	
37.					37. Совершенствование техники передвижения баскетболиста, передачи, ведения мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лучшая игра», «Воробьи и вороны».	
38.					38. Совершенствование броска от груди. Игры: «Борьба за мяч». «Играй, играй - мяч не теряй».	
39.					39. Развитие скоростных способностей. Игры: «Краски и щука», «Белые медведи».	
40.					40. Развитие скоростных способностей и скоростно - силовых способностей. Игры :	

					«Быстро встать в строй», «Погоня». На внимание «Карлики - великаны».	
41.					41. Прыжок в высоту. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект: «Снайперы» (с заданием).	
42.					42. Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».	
43.					43. Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».	
44.					44. Развитие физических качеств. Подвижные игры «Салки», «Снайперы».	
45.					45. Тест на силу, гибкость. Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.	
46.					46. Развитие выносливости. Медленный бег с выполнением прыжковых упражнений до 4 минут. Прыжок в высоту с разбега под углом 40-45 градусов.	
47.					47. Разбег в три шага в прыжках в высоту с оптимальной высотой 70-80 см. Подвижная игра «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчики-воробушки».	
48.					48. Прыжки через скакалку на двух ногах за 30 с. Прыжок в высоту. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».	
49.					49. Дыхание и темп при беге на длинные дистанции. Игра-эстафета с набивным мячом.	
50.					50. Подвижная игра: «Салки с ленточками». Многоскоки. Прыжок в высоту с трех шагов.	
51.					51. Подвижная игра: «Мяч среднему». Броски б/б мяча в стену на расстоянии 3-4 метров.	
52.					52. Техника броска б/б мяча по кольцу после ловли и двух шагов с мячом. Игра-эстафета с б/б мячом.	
53.					53. Полоса препятствий из пяти предметов. Работа на силу рук, брюшного пресса. Подвижная игра: «Охотники и утки».	

54.				54. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 4-6 метров. Подвижная игра: «Метко в цель».	
55.				55. Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	
56.				56. Мини – футбол. Тактика ведения игры.	
57.				57. ОРУ на осанку с предметами. Эстафеты с мячами, кубиками.	
58.				58. Разучивание игры «Волейбол». Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра: «Круговая охота».	
59.				59. Подтягивание на перекладине (м.) Подтягивание на низкой перекладине (д.).Круговая тренировка.	
60.				60. Передача в/б мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Отжимание от пола.	
61.				61. Совершенствовать технику прыжка в высоту и метания в цель. Подвижная игра : «Салки-ноги от земли».	
62.				62.Техника метания мяча по цели из пяти бросков. Прыжок в высоту на результат.	
63.				63. Челночный бег 3*10. Тестирование. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам (площадка укорочена).	
64.				64.Техника прыжка в длину с разбега, толчком одной приземляясь на обе. Беговые эстафеты.	
65.				65. Высокий старт. Ускорение 15-20 м. (2). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
66.				66. Развитие выносливости . Бег до 4 мин. в среднем темпа. Беговые эстафеты с передачей эстафетной палочки, подвижные игры с мячом.	
67.				67. Игра-эстафета с различными предметами. Эстафета «Кто дальше прыгнет», Подвижные игры с мячом.	

68.					68. Индивидуальные задания по развитию физических качеств. Подвижные игры с мячом.	
-----	--	--	--	--	---	--