


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Краснояриха
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

«Принята»

Руководитель школьного
МО учителей-предметников

 /Т.А. Коннова/

Протокол № 1 от 27.08.2019

«Проверено»

Директор школы

 /В.Н. Коннов/

30.08. 2019

«Утверждаю»

Директор школы

 /В.Н. Коннов/

Приказ № 70-од от 30.08.2019



Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
детского спортивного объединения
«В здоровом теле - здоровый дух».
для 5 класса

Составил:

Чипига А.А., учитель физической культуры,
первой квалификационной категории.

с.Краснояриха

2019г.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура», формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности.

ПРЕДМЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Легкая атлетика	Вводный урок. Комбинированный урок. Тренировочный урок. Урок практической работы. Контрольный урок.	Изучают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют

		<p>комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
		<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике эстафетного бега (передачи эстафетной палочки). Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжков в длину с разбега. Обучение технике длительного бега, технике прыжков в длину с разбега «согнув ноги».</p> <p>Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p> <p>Соревнования по военно-спортивным играм.</p>
Подвижные игры	<p>Комбинированный урок.</p> <p>Урок практической работы.</p> <p>Тренировочный урок.</p> <p>Контрольный урок.</p>	<p>Изучают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах.</p> <p>Обучение технике кувырков.</p> <p>Обучать технике сочетания акробатических упражнений.</p>
Спортивные игры	<p>Вводный урок.</p> <p>Комбинированный урок.</p> <p>Тренировочный урок.</p> <p>Урок практической работы.</p>	<p>Овладевают основными приемами спортивных игр. Обучение технике перемещений приставными шагами, остановки прыжком. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>

		Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Обучение различным обманным финтам на скорости. Обучение сочетанию приёмов, тактическим действиям, персональной защите по всей площадке. Упражнения по овладению приёмам техники контратак. Обучение технике защитных индивидуальных действий (опека нападающего с мячом, без мяча).
--	--	---

3. Календарно-тематическое планирование

5 класс.

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки	
			по плану	по факту
	Легкая атлетика	10		
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1		
2	Упражнения на развитие быстроты.	1		
3	Эстафеты.	1		
4	Прыжки со скакалкой, игры с мячом.	1		
5	Прыжок в длину с места.	1		
6	Прыжок в длину с разбега.	1		
7	Метание мяча на дальность.	1		
8	Упражнения на развитие выносливости.	1		
9	Упражнения на развитие силы.	1		
10	Упражнения на развитие ловкости.	1		
	Подвижные игры	10		
11	Игра «Запрещенное движение».	1		
12	Игра «Вышибалы».	1		
13	Игра «Светофор».	1		
14	Игра «Третий лишний».	1		
15	Игра «Поймай мяч».	1		
16	Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
17	Игра «Ловкие и меткие».	1		
18	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1		
19	Игра «Старт после броска».	1		
20	Игра «Петушиный бой».	1		
	Спортивные игры	14		
21	Техника безопасности на волейболе.	1		
22	Правила игры.	1		
23	Стойка при перемещениях.	1		
24	Техника владения мячом.	1		
25	Тактика игры в защите.	1		
26	Техника безопасности на баскетболе.	1		
27	Техника передвижений.	1		
28	Передача мяча на месте и в движении.	1		

29	Ведение мяча на месте.	1		
30	Бросок мяча от груди с места.	1		
31	Бросок мяча от плеча с места.	1		
32	Бросок мяча в движении.	1		
33	Штрафной бросок.	1		
34	Выбивание мяча.	1		