МБОУ "Прокопьевская средняя общеобразовательная школа"
Подписано цифровой подписью: МБОУ "Прокопьевская средняя общеобразовательная школа"

Приложение к ООП ООО
МБОУ «Прокопьевская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу
«общая физическая подготовка»
5 класс
(срок реализации программы 2023-2024 гг)

Составитель: Трубина Яна Константиновна,
Учитель физической культуры

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа уче*бного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями* и программой по физической культуре для 5 класса на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Планируемые предметные результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету
«Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

-отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам. - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах. - осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты:

- характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. *Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические сведения	В течении учебного года
2	ОФП	34 часа
	ИТОГО:	34 часа

Содержание рабочей программы по ОФП

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленным государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

-приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

-воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей

формирования познавательной и предметной активности учащихся. -соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.
-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.
-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.
-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности. -Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.
-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.
-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.
-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей.
Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.
-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. - последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.
-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.
-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.
-самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.
-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Выпускник научится в области физкультурно-оздоровительной деятельности:

Спортивные игры

-играть в баскетбол по упрощенным правилам: выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Примечание
1	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	1	
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1	
3	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1	
4	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1	
5	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	
6	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	1	
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.	1	
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1	
10	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.	1	
11	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.	1	
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.	1	
13	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.	1	
14	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	1	
15	Круговая тренировка 7-8 станций.	1	
16	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	1	
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с	1	

	гантелями. Эстафеты.		
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1	
19	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	1	
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1	
21	Упражнения на гимнастической Упражнения на равновесие.	1	
22	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1	
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1	
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1	
27	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1	
28	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1	
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1	
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1	
	ИТОГО	**34**	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
2. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
3. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
4. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
5. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от
17 декабря 2010 г. № 1897
7. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
8. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
9. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г. 11. Спортивный зал, спортивная площадка.