

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО Гордеева Л.В.

Протокол № _____

от «____» _____ 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МАОУ «СОШ №8»
_____/ Ж.Н. Герасимова/
ФИО

«____» _____ 2023 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ «СОШ №8»
_____/ Е.Л. Мареева/
ФИО

Приказ № _____ от
«____» _____ 2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Общая физическая подготовка»
направление развития личности школьника - *спортивно-оздоровительное*
Ступень образования, класс – основное общее образование, 5-6 классы;
на 2023-2024 уч. год
учитель: Мареев Валерий Геннадьевич

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № _____
от «____» _____ 2023 г.

2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

«Общая физическая подготовка»

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

<p>быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	
Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах; • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема); 	<ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол по упрощенным правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | |
|--|--|

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу группы, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д., для обеспечения дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	14	-	16
4.	Подвижные игры	8	-	8
5.	Спортивные игры:		-	
	Футбол	4	-	4
	Волейбол	12	-	12
	Баскетбол	10	-	10
	Настольный теннис	10	-	10
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий. 8		
7.	ИТОГО	68	1	60

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Кол-во часов
		План	Факт	
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	05.09.23 07.09.23		2
Лёгкая атлетика				
2	Техника безопасности. Высокий старт и бег до 10-15 метров. Низкий старт.	12.09.23 14.09.23		2
3	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета	19.09.23 21.09.23		2
4	Высокий старт и бег 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	26.09.23 28.09.23		2
5	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	03.10.23 05.10.23		2
6	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	10.10.23 12.10.23		2
7	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров	17.10.23 19.10.23		2
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	24.10.23 07.11.23		2
Футбол				
9	Техника безопасности. Правила игры. Защита. Быстрое нападение. Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внешней частью подъёма. Ведение мяча серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	09.11.23 14.11.23		2
10	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Совершенствование отбора мяча выбиванием. Отбор мяча перехватом. Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	16.11.23 21.11.23		2
Баскетбол				
11	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Основные правила игры. Стойки игрока. Перемещения и остановки. Перемещения в стойке приставными	23.11.23 28.11.23		2

	шагами боком, лицом и спиной вперёд. Штрафной бросок. Учебная игра.			
12	Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебная игра.	30.11.23 05.12.23		2
13	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	07.12.23 12.12.23		2
Подвижные игры с мячом				
14	Пионербол. Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Правила игры. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	14.12.23 19.12.23		2
15	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	21.12.23 26.12.23		2
Волейбол				
16	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Приём мяча. Передача мяча. Техничко-тактические действия в защите и в нападении. Верхняя прямая подача. подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	28.12.23 09.01.24		2
17	Нижняя прямая подача. Приём мяча. Передача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Упражнения для изучения и совершенствования подач. Нижняя прямая подача в парах.	11.01.24 16.01.24		2
18	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. Разучивание подбрасывания и ударного движения по мячу при верхней прямой подаче.	18.01.24 23.01.24		2
Баскетбол				
19	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Игра.	25.01.24 30.01.24		2
20	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	01.02.24 06.02.24		2
Подвижные игры с мячом				
21	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом. «Мяч центру». «Перестрелка». «Метко в цель». «Вышибалы».	08.02.24 13.02.24		2
22	Упражнения с партнером в переталкивании и перетягивании за черту. Перестрелка с 2 и 3 мячами. «Веселые старты». Игры – эстафеты.	15.02.24 20.02.24		2

Настольный теннис				
23	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Правила игры. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.	22.02.24 27.02.24		2
24	Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.	29.02.24 05.03.24		2
25	Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.	07.03.24 12.03.24		2
26	Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	14.03.24 19.03.24		2
27	Игра в защите. Групповые игры.	21.03.24 02.04.24		2
Волейбол				
28	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя боковая подача. Боковой нападающий удар.	04.04.24 09.04.24		2
29	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча.	11.04.24 16.04.24		2
30	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча.	18.04.24 23.04.24		2
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.				
31-33	Контрольные упражнения. Соревнования.	25.04.24 30.04.24. 02.05.24 07.05.24 14.05.24 16.05.24 21.05.24 23.05.24		8