

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения Красноярского края**

**Муниципальный отдел образования администрации Березовского района**

**МБОУ "Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Зам. директора по ВР





Савельева А.В.

Чеусова И.В.

Приказ №1 от «30» августа  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

на уровень основного общего образования

5-9 классы

2024-2025 учебный год

с. Бархатово  
2024 г.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ОФП» создана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012). Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и общекультурный уровень освоения, призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой.

**Актуальность** программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. В этих условиях повышается роль педагога в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы, соревнования, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд, как вид активного отдыха для лиц умственного труда. Физическое воспитание в школе – это воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни. В основу физического воспитания положены принципы систематичности занятий и постепенного увеличения нагрузки. Дополнительные занятия физической культурой в школе имеют решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности ребенка и решает задачи не только сохранения здоровья, но и уровня общительности детей.

**Новизна** программы состоит в том, что занятия ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки. **Практическая значимость** программы состоит в том, что возникает возможность изучать предмет на более высоком уровне, привлекая к этому заинтересованных учащихся, с последующим развитием у них творческих способностей.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

### Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья

- на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
  - изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
  - формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
  - совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- #### Воспитательные:
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
  - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
  - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
  - формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, в год – 35 часов. Программа реализуется для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы в возрасте 10-16 лет.

Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

#### **При обучении по данной программе используются следующие методы и приёмы:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Формы контроля:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья.

**Формы занятий:** групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры, занятия оздоровительной направленности, праздники, эстафеты.

**Личностные, метапредметные результаты освоения курса  
внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействовать 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** являются 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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** являются умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью 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.

#### **Тематический план**

	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
1	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>
2	<b>Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств</b>	<b>31</b>
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Подвижные игры	10
2.3	Спортивные игры	15
2.3.1	баскетбол	7
2.3.2	мини-футбол	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>

## Содержание программы внеурочной деятельности

### 1. Основы знаний

Гармоническое развитие личности. Воздействие на физическое, умственное и эстетическое воспитание. Формирование двигательных качеств. Сохранение и укрепление здоровья. Прикладное значение.

Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

Для чего надо закаливаться. Воздушные и солнечные ванны, обтирания и обливания, купания. Закаливание в повседневной жизни.

Правила поведения на уроках физической культуры.

### 2. Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств.

#### 2.1. Легкая атлетика.

**Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей:**

Высокий и низкий старт, бег с ускорением от 40 до 80 м.

Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.

Челночный бег, бег с изменением направления движения, скорости, бег с препятствиями. **Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости:** Бег в равномерном темпе до 12 минут.

Бег 1000 м, кросс до 15 минут.

#### 2.2. Подвижные игры.

**Овладение элементарными умениями и навыками:**

Эстафета с препятствиями, “Мяч капитану”, “Борьба за мяч”, “Лапта”, “Пятнашки”.

“Трудный переход”, “Борьба за мяч”. “Эстафеты с препятствиями”.

Игры с элементами баскетбола, “Футбол руками”.

#### 2.3. Спортивные игры.

##### 2.3.1. Баскетбол

История, правила.

**Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек:**

Стойка. Перемещение приставными шагами в стойке, боком, лицом, спиной. Повороты мячом и без.

**Освоение ловли и передачи мяча:**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.

##### 2.3.2. Мини-футбол

История, правила.

**Овладение техническими приемами игры в мини-футбол:**

Обучение ударам по мячу ногой, остановкам мяча, ударам по мячу головой, технике игры вратаря.

**Освоение процесса игры в соответствии с правилами.**

## Уровень результатов работы по программе

В результате освоения программы по ОФП спортивно-оздоровительной направленности учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

## Описание методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

**Место проведения:** спортивная площадка, класс (для теоретических занятий), спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, теннисные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, сетка волейбольная, щиты с кольцами, секундомер, маты.

### Список использованной литературы:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2013.
2. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение, 2014.
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2013.
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2014.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2014.
6. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2013»
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2013.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2013.- (Стандарты второго поколения).

## Календарно-тематический план

	Тема	Дата по плану	Фактически
<b>1</b>	<b><i>Основы знаний - 4 часа</i></b>		
1	Для чего нужны физические упражнения?		
2	Личная гигиена		
3	Как правильно закаливаться?		
4	Техника безопасности на уроках физической культуры		
<b>2</b>	<b><i>Овладение основными двигательными навыками и умениями, развитие двигательных качеств - 31 час</i></b>		
5	<b>Легкая атлетика.</b> Овладение техникой бега на короткие дистанции, развитие спортивных качеств, координационных способностей.		
6	Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением.		
7	Челночный бег, бег с изменением направления движения, скорости, бег с препятствиями.		
8	Овладение техникой бега на длинные дистанции, развитие общей выносливости.		
9	Бег в равномерном темпе до 12 минут.		
10	Бег 1000м, кросс до 15 минут.		
11	<b>Подвижные игры.</b> Овладение элементарными умениями и навыками.		
12	Эстафета с препятствиями, “Мяч капитану”.		
13	“Борьба за мяч”		
14	“Лапта”, “Пятнашки”		
15	“Трудный переход”, “Борьба за мяч”		
16	“Эстафеты с препятствиями”.		
17	Игры с элементами баскетбола.		
18	“Футбол руками”.		
19	“Футбол руками”.		
20	“Эстафеты с препятствиями”.		
21	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b> История, правила.		
22	Стойка. Перемещение приставными шагами в стойке, боком, лицом, спиной.		
23	Повороты с мячом и без.		
24	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.		

25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.		
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении.		
27	Освоение ловли и передачи мяча.		
28	<b>Спортивные игры. Мини-футбол.</b> История, правила.		
29	Мини-футбол. История, правила.		
30	Овладение техническими приемами игры в мини-футбол.		
31	Овладение техническими приемами игры в мини-футбол.		
32	Обучение ударам по мячу ногой, остановкам мяча, ударам по мячу головой, технике игры вратаря.		
33	Обучение ударам по мячу ногой, остановкам мяча, ударам по мячу головой, технике игры вратаря.		
34	Освоение процесса игры в соответствии с правилами.		
35	Освоение процесса игры в соответствии с правилами.		