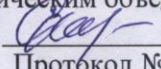
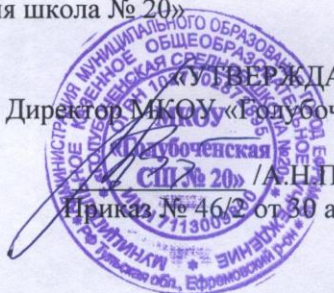


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Голубоченская средняя школа № 20»

Рассмотрена и согласована  
методическим объединением  
руководитель МО  /Саитханова М.М./  
Протокол № 1  
от 29 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МКОУ «Голубоченская СШ № 20»  
 /А.Н.Перевизенцев/  
Приказ № 46/2 от 30 августа 2019 г.



Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 29 августа 2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Общая физическая подготовка»  
для 5-8 классов  
основного общего образования  
общеобразовательный уровень

Учитель: Колетвинов Николай Михайлович

Квалификационная категория: СЗД

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5 - 8 классов является приложением к основной образовательной программе основного общего образования и составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08 апреля 2015 года № 1/15);
- 3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г. регистрационный № 19644);
- 4.Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.282110 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки России № 1577 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»;
7. Письмо Минобрнауки России № 08-1786 от 28.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
8. Письмо Министерства образования Тульской области № 16-01-15/10880 от 30.10.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
9. Письмо Министерства образования Тульской области № 16-01-15/11587 от 17.11.2015 г. «О рабочих программах учебных предметов»;
- 10.Устав МКОУ «Голубоченская СШ № 20»;
- 11.Учебный план на текущий учебный год.
12. Образовательной программы по физической культуре учащихся 5-9 классов под редакцией А. П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Я.Виленский, с использованием программы "Спортивной секции общей физической подготовки"- Ю. А. Воронина.

**Цель** программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» - содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Основные задачи курса:**

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- создание положительного отношения школьников к участию в спортивно - оздоровительной деятельности детского дома - школы, города;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»: по форме организации - групповой;

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих

знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Формы и методы обучения** - групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя: изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного, комплексы ОРУ, подвижные игры, теоретические знания. Элементы соревновательной деятельности.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Основа физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-8 х классов в возрасте от 11 до 15 лет. На изучение курса выделено в 5-8 классах по 35 часов в год (по 1 часу в неделю).

### **Контрольные испытания, соревнования.**

Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **5 класс.**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

Проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;
- анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях

## **6 класс.**

**Личностные результаты освоения** обучающимися содержания программы по ОФП:

Проявляются 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.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Регулятивные УУД:
- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря, и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения..

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и повседневной деятельностью;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целенаправленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, эффективное их исправление;
- выполнение акробатических гимнастических комбинаций на необходимом техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся вариативных условиях.

## **7 Класс.**

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

**Проявляются 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.

**Метапредметными результатами** освоения, обучающимися 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 спортивных упражнений, подбирать способы их исправления.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- умение составлять алгоритм своих действий при выполнении спортивных упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;



- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения во время подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **8 класс.**

**Личностными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:

- активно включаться в общение 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 спортивных целей.

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

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

### **Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

### **Познавательные УУД:**

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств:

силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

### 2. Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### 3. Физическое совершенство.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

**Гимнастика** Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках

**Лыжные гонки.** Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полуелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствий

**Футбол.** Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью

**Баскетбол.** Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча

шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

**Контрольные испытания, соревнования.** Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм по упрощенным правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития скоростных качеств.**

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.



