

Министерство образования и науки РБ  
Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ

МАОУ СОШ № 25 г. Улан-Удэ.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.А. Ларченко

Приказ № 328 от 01.09.2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному  
и оздоровительному направлению  
«Общая Физическая Подготовка»

Составитель: Аваков Н.С.

учитель физической культуры.

Улан-Удэ, 2023

## 1.

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке разработана на основе примерной программы по физическому воспитанию учащихся.

#### **Цель и задачи образовательной программы.**

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

#### **Основные задачи:**

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;  
формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям; содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;  
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;  
воспитание нравственных и волевых качеств;  
воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного коллектива; воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;  
развитие физических качеств и психических свойств.

#### **Принципы программы:**

- Включение обучающихся в активную деятельность;
- Доступность и наглядность;
- Связь теории с практикой;
- Учёт возрастных особенностей;
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

#### **Направления работы программы:**

- Спортивно-оздоровительное;
- Создание оптимального педагогически организованного пространства проведения обучающимися свободного времени;
- Совершенствование содержания, форм и методов занятости обучающихся в свободное от учёбы время;
- Информационная поддержка занятости обучающихся в свободное время.

## **Информация о продолжительности занятий**

Занятия в секции ОФП проводятся для обучающихся 7-17 лет 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 90 минут. Всего 136 часов в год.

### **Место проведения:**

Спортивный зал школы, спортивная площадка.

## **2. Общая характеристика внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающегося. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающегося в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

На занятия в секции ОФП отводится 90 часов , (4 ч в неделю).

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:*

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях ОФП, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);

в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами,

подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;  
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;  
демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  
передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);  
демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **5. Содержание программы**

### **1. Теоретические знания**

Техника безопасности на занятиях по ОФП

История развития отечественного спорта и Олимпийского движения

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Оказание первой медицинской помощи

Правила спортивных игр.

### **2. Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям ОФП

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки

Организация досуга средствами физической культуры.

### **3. Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Техника бега на короткие (30м, 60м), длинные дистанции (1000м, 1500м, 2000м, 3000м)

Эстафетный бег

Кроссовая подготовка

Стартовый разгон, финальное усилие, финиширование

Прыжки в длину с места, с разбега

Метание мяча на дальность мяча, гранаты

Челночный бег

### **Гимнастика**

Строевые упражнения (ходьба строевым шагом, повороты, перестроения)

Акробатика (кувырки, перекаты, стойки на голове, руках)

Упражнения в висах и упорах (подтягивания в висе, подъем переворотом и выход в упор)

Опорный прыжок через козла.

### **Волейбол**

Прием, передачи мяча в парах, через сетку

Подачи мяча (верхняя, нижняя)

Прием мяча после подачи

Нападающий удар, блокирование мяча

Учебно-тренировочная игра

### **Баскетбол**

Ведение мяча правой, левой рукой, с броском в кольцо

Вырывание, выбивание, отбор мяча

Штрафные броски

Овладение мячом, отвлекающие приемы в игре

Учебная игра

### **Футбол**

Ведение мяча, удары по мячу

Командно тактические действия в нападении

Командно тактические действия в защите

Ведение мяча и обводка, отбор мяча

Техника игры вратаря

## **Подготовка к сдаче норм ГТО**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6. Тематическое планирование**

Содержание занятия	Количество часов
--------------------	------------------



<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>
Техника бега на короткие дистанции 30м, 60м	4
Эстафетный бег (техника эстафетного бега, передача эстафеты) Челночный бег	3
Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности 1000-3000м)	3
Стартовый разгон, финальное усилие, финиширование	3
Техника прыжков в длину с места	3
Техника прыжков в длину с разбега	3
Техника метание мяча на дальность, в цель, метание гранаты.	3
<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	
Строевые упражнения (ходьба строевым шагом, повороты, перестроения).	4
Акробатика (перекаты, кувырки, стойки на голове, руках, лопатках).	4
Упражнения в висах и упорах (перекладина, брус).	4
Опорный прыжок через козла (ноги врозь, согнув ноги).	4
Лазание.	2
<b>Волейбол</b>	<b>30</b>
Прием, передачи мяча в парах	

	<b>4</b>
Прием, передачи мяча через сетку сверху, снизу	4
Подачи мяча (нижняя, верхняя подача)	4
Прием мяча после подачи	4
Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра.	4
Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра.	4
Учебно-тренировочная игра	4
Здоровье и здоровый образ жизни.	2
<b>Баскетбол</b>	<b>30</b>
Ведение мяча правой, левой рукой	4
Ведения мяча с броском в кольцо	4
Вырывание, выбивание, отбор мяча	4
Ведение, два шага, бросок.	4
Штрафные броски	4
Овладение мячом и противодействие	4
Отвлекающие приемы в игре	4
Учебная игра в баскетбол	2
<b>Футбол</b>	<b>18</b>
Ведение мяча. Эстафеты с мячом	<b>2</b>
Удар по мячу. Тренировочная игра	2
Команднотактические действия в нападении	2
Командно тактические действия в защите	2
Удар по воротам.	2

Отбор мяча. Тренировочная игра	2
Техника игры вратаря	2
Тактика игры.	2
Учебно-тренировочная игра	2
<b>Подготовка к сдаче норм ГТО.</b>	<b>18</b>
Бег 30,60 м.	2
Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
Наклон вперед из положения сидя.	2
Подъем туловища из положения лежа.	2
Метание мяча.	2
Прыжок в длину с места, с разбега.	4
Челночный бег.	4
136ч	

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Мячи 150 гр. для метания на дальность, мячи малые для метания в цель, секундомер, футбольная площадка, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи, мячи, баскетбольные, мячи волейбольные, маты гимнастические, перекладина гимнастическая, козел, место для хранения инвентаря, скакалки, канат для лазания, аптечка для оказания первой помощи.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
2. Технические средства обучения:

Компьютер, табло.

4. Цифровые образовательные ресурсы: информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности. Фото, видео.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 5–11 классы. Методическое пособие авторы: Погадаев Григорий Иванович;

Погадаев. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы;

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2014;

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru/constructor/1683859/#>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

[\[n.ru/communities.aspx?cat\\\_no=22924&tmpl\]\(http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl\)](http://www.it-</a></p></div><div data-bbox=)

[=com ВФСК ГТОhttps://www.gto.ru](http://www.gto.ru)