

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Третьяковский район

МКОУ «Корболихинская СОШ»


РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Дёмина Г.М.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Хрусталева А.С.

Приказ № 76
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся
5-9 классов

направление: спортивно-оздоровительное

уровень образования: основное общее образование

срок реализации: 2024-2025 учебный год

Составитель: Минин Сергей Юрьевич,
учитель физической культуры

с. Корболиха
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Общая физическая подготовка» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
3. Учебного плана внеурочной деятельности МКОУ «Корболихинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Целью программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, и, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно тот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Занятия будут проходить по 1 часу один раз в неделю, всего 34 часа.

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на один учебный год и будет реализована в 2024-2025 учебном году.

Программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, предполагает опору на знания, приобретенные детьми на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- * умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- * умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 курсу 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;
- * 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 освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие 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;
- * применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре (3 часа).

Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий ОФП

Лёгкая атлетика (12 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика. (9 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Спортивные игры (10 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой

и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Технологии, формы, методы и средства обучения.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) *организация деятельности* (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Условия реализации программы:

* Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-9-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

* Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

* Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

* Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
2	Ознакомление с правилами соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
3	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Легкая атлетика - 12 ч.			
4-5	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
6-7	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
8-9	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./и.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
10-11	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
12-13	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
14-15	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Подвижные игры - 10 ч.			
16	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
17	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
18	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
19	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
20	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
21	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
22	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
23	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
24	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
25	Взаимодействие двух игроков. П./и. «Отдай мяч и выйди».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Гимнастика - 9 ч.			
26	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
27	Стойка на лопатках. Ходьба по	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./и.		http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
28	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
29	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
30	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
32	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
33	Мост из положения стоя, акробатическая комбинация. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. П./и.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
	ИТОГО	34	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Авторская программа физического воспитания В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха». 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
3. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007.

<https://resh.edu.ru>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

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

<http://spo.1september.ru/urok/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА.

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	Козел гимнастический	1

	Канат для лазанья	3
	Стенка гимнастическая	2
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	2
	Мячи: набивные весом 1 кг,	4
	Скакалка детская	10
	Мат гимнастический	14
	Гимнастический подкидной мостик	1
	Обруч детский	10
	Брусья параллельные	1
	Конь гимнастический	2
	Перекладина гимнастическая	1
	Рукоход	1
Легкая атлетика	Мяч для метания резиновый 150 гр	6
	Рулетка измерительная	1
	Граната для метания 0,5 кг и 0,7кг	5/3
	Свисток	1
	Секундомер	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	1
Спортивные игры и подвижные игры	Эстафетные палочки	2
	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	15
	Мячи волейбольные	15
Средства первой медицинской помощи	Мячи футбольные	6
	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды, места для хранения инвентаря

