

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ СИРИНА НИКОЛАЯ ИВАНОВИЧА»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании МС  
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.  
Председатель МС: Васильева Л.И.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБОУ «СОШ №6  
им. Сирина Н.И.»  
С.О. Москвина  
Приказ № 324-ОД  
от «31» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Уровень образования (класс): основное общее образование (5-6 классы)

Программа разработана на основе:

- требований ФГОС основного общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования школы;

авторская программа: Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2019г. рекомендованной Минобразования РФ к использованию в образовательном процессе.

г. Ханты-Мансийск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 5-6 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 18.07.2022), с учетом программы воспитания МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.» (приказ от 31.08.2022 № 324-ОД «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №6 им. Сирина Н.И.» на 2023-2028 годы») и авторской программы: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2019г. рекомендованной Минобразования РФ к использованию в образовательном процессе.

При создании рабочей программы по внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и само актуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации, программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с внеурочной программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви;

предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

### **Цели курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Общей целью внеурочной деятельности по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 и 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. И действительно в нашей школе много детей с ослабленным здоровьем и слабой физической подготовленностью. Это связано с малой двигательной активностью. Поэтому, появилась необходимость разработки дополнительной программы внеурочной деятельности «ОФП» Группа ОФП создана для учащихся 5-6 классов, которые хотят заниматься физической культурой, а также для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам

#### **Общие:**

- гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- обучение новым знаниям, умениям и навыкам по физическому развитию;
- выявление, развитие и поддержка обучающихся в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, интеллектуально – спортивным подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

### **Образовательные:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития спортивных игр и видов спорта;
- освоение базовых основ спортивных и подвижных игр, особенностей их взаимодействия с использованием интеллектуально-спортивных подвижных игр;
- обучение новым двигательным действиям средствами специальных двигательных упражнений и использование в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;
- обучение приёмам и физическим упражнениям с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

### **Оздоровительные:**

- формирование представлений об интеллектуальной и физической культуре вообще и в частности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных, эмоциональных и двигательных проявлений;
- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- формирование у обучающихся культуры движений, обогащение их двигательного опыта интеллектуально – спортивными подвижными играми и физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

### **Воспитательные:**

- приобщение к самостоятельным занятиям интеллектуальными и физическими упражнениями, играм, и использование их в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к интеллектуально – физкультурным занятиям.

### **Место курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н. И.» на курс отводится 1 час в неделю, что составляет 34 часа в год.

Срок реализации программы – один год.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию;
- понимание значения физической культуры, как науки в жизни современного общества.

##### **Духовно-нравственное воспитание:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм, с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, в том числе в Интернете.

##### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, в том числе в социальных сообществах;

- ориентация на совместную деятельность при выполнении учебных и познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм, с учётом осознания последствий поступков.

#### **Ценность научного познания:**

- интерес к обучению и познанию;
- любознательность;
- стремление к самообразованию;
- овладение начальными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- наличие базовых навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, разнообразными средствами информационных технологий, а также умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- установка на здоровый образ жизни, в том числе и за счёт освоения и соблюдения требований безопасности на занятиях по общей физической подготовке.

#### **Экологическое воспитание:**

- наличие представлений о глобальном характере экологических проблем и путей их решения, в том числе с учётом знаний и умений полученных на занятиях по общей физической подготовки.

#### **Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной среды:**

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, в том числе в виртуальном пространстве.

## **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;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- 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 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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, 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 физкультурминут, 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;
- продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- продемонстрировать 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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Вводное занятие. План работы занятий. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

#### **Теоретическая подготовка:**

значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;

правила игры, организация и проведение соревнований;

оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

#### **Общая физическая подготовка:**

комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.

развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;

легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;

гимнастические и акробатические упражнения:

упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,

упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

подвижные спортивные игры:

сдача нормативов по физической подготовке.

***Специальная физическая подготовка:***

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;

упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;

развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;

развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;

специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

***Техническая подготовка:***

обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;

обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча; серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;

обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;

обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;

обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

***Тактическая подготовка:***

формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;

обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;

обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;

обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.



**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

№п/п	Тема урока.	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП. Игра на внимание "Запрещенное движение"	1
2	Самоконтроль при физических занятиях. Подвижные игры	1
3	Беговые упражнения	1
4	Стартовый разгон. Финиширование	1
5	Низкий старт. Высокий старт. Подвижные игры	1
6	Бег на выносливость. Подвижная игра "Зайцы в огороде"	1
7	Техника челночного бега	1
8	Ведение мяча на месте. Подвижная игра "День и ночь"	1
9	Встречная эстафета с мячом	1
10	Подвижная игра "Челнок"	1
11	Опорные прыжки	1
12	Техника прыжка в длину с места	1
13	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине	1
14	Техника выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (отжимания)	1
15	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость в парах	1
16	Эстафеты	1
17	Футбольные упражнения	1
18	Спортивная игра "Футбол"	1
19	Подвижная игра "Ловишки с мячом"	1
20	Игры, эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча	1
21	Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики	1
23	Игры, эстафеты с элементами метания мяча	1
24	Игры, эстафеты с элементами прыжков	1
25	Баскетбольные упражнения	1
26	Бросок набивного мяча способом "снизу", "сверху"	1
27	Подвижная игра "Бег с флажками", "Вызов номера"	1
28	Подвижные игры	1
29	Бег 60 м	1
30	Спортивные и подвижные игры	1
31	Техника метания малого мяча на дальность одной рукой	1
32	Бег 100 м. Подвижная игра "Охотники и утки"	1
33	Бег 300 м	1
34	Бег 500 м	1

**Форма проведения занятий**

Организации учебной работы по внеурочному физическому воспитанию является внеурочное занятие 45 минут. Занятия физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На занятиях учащиеся разучивают комплекс

утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Внеурочные занятия имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### ***Методические материалы для ученика***

- Помодульные дидактические материалы, представленные на образовательной платформе (в том числе раздаточный материал и т. д.).

#### ***Методические материалы для учителя***

- Методические материалы.
- Демонстрационные материалы по теме занятия.
- Методическое видео с подробным разбором материалов, рекомендуемых для использования на занятии.

#### ***Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы интернета***

- Образовательная платформа.

#### ***Учебное оборудование***

- Мячи набивные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные.
- Сетка волейбольная, корзины баскетбольные.
- Обручи, скакалки, гимнастическая стенка.

#### ***Учебное оборудование для проведения лабораторных работ, практических работ и демонстраций***

- Мультимедийный проектор с экраном (интерактивной доской) или интерактивная панель.