

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**5 - 8 класс**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с Учебным планом и ООП ООО МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский, требованиями к результатам освоения ООП ООО, УМК «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич и обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС основного общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» способствует формированию физически здоровой и физически развитой личности.

Курс рассчитан:

Класс	Курс внеурочной деятельности	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
5 класс	Общая физическая подготовка	1	34	34
6 класс	Общая физическая подготовка	1	34	34
7 класс	Общая физическая подготовка	1	34	34
8 класс	Общая физическая подготовка	1	34	34

Всего за 4 года реализации программы – 136 часов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов Росси и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослее и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной ответственности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Учитывающих индивидуальные способности и особенности.

**В результате обучения, обучающиеся на уровне основного общего образования должны:**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.
  
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.
  
- уметь делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
  
- уметь оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:*

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.*

*Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелазании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.*

*Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.*

*Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.*

*Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.*

*Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный*

способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

### Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема
1-2	Освоение бега прыжков
3	Совершенствование бега и прыжков
4	Освоение метания
5	Совершенствование метания
6-7	Освоение силовых упражнений
8	Совершенствование силовых упражнений
9	Упражнения для увеличения прыжка
10	Освоение упражнений для увеличения прыжка
11	Совершенствование упражнений с прыжками
12-13	Освоение акробатических упражнений
14	Совершенствование акробатических упражнений
15-16	Освоение опорного прыжка, лазание
17	Совершенствование опорного прыжка, лазание
18-19	Освоение висов и упоров
20	Совершенствование висов и упоров
21-22	Освоение передвижения на лыжах
23	Совершенствование передвижения на лыжах
24-25	Освоение навыков игры в баскетбол
26	Совершенствование навыков игры в баскетбол
27-29	Спортивная игра баскетбол
30-31	Круговая тренировка
32-34	Освоение навыков спортивной игры в волейбол

### 6 класс

№ урока	Тема
1-2	Освоение бега прыжков
3	Совершенствование бега и прыжков
4	Освоение метания
5	Совершенствование метания
6-7	Освоение силовых упражнений
8	Совершенствование силовых упражнений
9	Упражнения для увеличения прыжка
10	Освоение упражнений для увеличения прыжка
11	Совершенствование упражнений с прыжками
12-13	Освоение акробатических упражнений

14	Совершенствование акробатических упражнений
15-16	Освоение опорного прыжка, лазание
17	Совершенствование опорного прыжка, лазание
18-19	Освоение висов и упоров
20	Совершенствование висов и упоров
21-22	Освоение передвижения на лыжах
23	Совершенствование передвижения на лыжах
24-25	Освоение навыков игры в баскетбол
26	Совершенствование навыков игры в баскетбол
27-29	Спортивная игра баскетбол
30-31	Круговая тренировка
32-34	Освоение навыков спортивной игры в волейбол

### 7 класс

№ урока	Тема
1-2	Освоение бега прыжков
3	Совершенствование бега и прыжков
4	Освоение метания
5	Совершенствование метания
6-7	Освоение силовых упражнений
8	Совершенствование силовых упражнений
9	Упражнения для увеличения прыжка
10	Освоение упражнений для увеличения прыжка
11	Совершенствование упражнений с прыжками
12-13	Освоение акробатических упражнений
14	Совершенствование акробатических упражнений
15-16	Освоение опорного прыжка, лазание
17	Совершенствование опорного прыжка, лазание
18-19	Освоение висов и упоров
20	Совершенствование висов и упоров
21-22	Освоение передвижения на лыжах
23	Совершенствование передвижения на лыжах
24-25	Освоение навыков игры в баскетбол
26	Совершенствование навыков игры в баскетбол
27-29	Спортивная игра баскетбол
30-31	Круговая тренировка
32-34	Освоение навыков спортивной игры в волейбол

### 8 класс

№ урока	Тема
1-2	Освоение бега прыжков
3	Совершенствование бега и прыжков
4	Освоение метания
5	Совершенствование метания
6-7	Освоение силовых упражнений
8	Совершенствование силовых упражнений

9	Упражнения для увеличения прыжка
10	Освоение упражнений для увеличения прыжка
11	Совершенствование упражнений с прыжками
12-13	Освоение акробатических упражнений
14	Совершенствование акробатических упражнений
15-16	Освоение опорного прыжка, лазание
17	Совершенствование опорного прыжка, лазание
18-19	Освоение висов и упоров
20	Совершенствование висов и упоров
21-22	Освоение передвижения на лыжах
23	Совершенствование передвижения на лыжах
24-25	Освоение навыков игры в баскетбол
26	Совершенствование навыков игры в баскетбол
27-29	Спортивная игра баскетбол
30-31	Круговая тренировка
32-34	Освоение навыков спортивной игры в волейбол