

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Артура Ивановича Михеля»
Энгельского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023г №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____ /Л.Ф.Никитина/

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
5-11 классы
на 2023-2024 учебный год

Учитель : Замкова Мария Владимировна

Энгельс
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Планируемые предметные результаты.

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- знание истории физической культуры своего народа.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.

- 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.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значение семьи в жизни человека и общества. Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а также в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.

- умение самостоятельно пути достижения целей.

- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- умение работать индивидуально и в группе.

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы. В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП Распределение учебных часов по разделам программы.

1. Теоретические сведения В течении учебного года

2. ОФП 34 часа ИТОГО: 34 часа Содержание рабочей программы по ОФП Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий

физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально

- технической оснащённостью учебного процесса.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями. Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г. Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закаливающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

-последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Выпускник научится в области физкультурно-оздоровительной деятельности: Спортивные игры - играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности.	1
2	Высокий старт до 10-15 метров.	1
3	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1
4	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1
5	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
6	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1
7	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1
8	Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения.	1
9	Многоскоки. Упражнения со скакалкой. Специальные беговые упражнения.	1
10	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1
11	Челночный бег с кубиками, с набивными мячами. Упражнения со скакалкой.	1
12	Развитие силовых качеств. Техника жима руками. Упражнения с гантелями.	1
13	Техника безопасности в тренажерном зале. Совершенствование силовых качеств.	1
14	Работа в тренажерном зале. Техника подъёма туловища. Наклоны.	1
15	Упражнения с отягощением. Упражнения со скакалкой.	1
16	Эстафеты. ОРУ. Круговая тренировка 7-8 станций.	1
17	ОРУ. Челночный бег. Круговая тренировка 7-8 станций.	1
18	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1
19	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1
20	Упражнения на развитие гибкости. Шейный и поясничный отдел позвоночника.	1
21	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1
23	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1
24	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1
25	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1
26	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа	1

27	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут	1
28	Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1
29	ОРУ. Кроссовая подготовка. Медленный длительный бег. 7-8 минут.	1
30	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1
32	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1
34	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	1

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
23	Режим дня. Открытый урок.	1
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
28	Личная гигиена. Открытый урок.	1
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1

31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.	1

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
23	Режим дня. Открытый урок.	1
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
28	Личная гигиена. Открытый урок.	1
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.	1

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Вводное занятие. Низкие старты.	1
2	Прыжковые упражнения.	1
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая	1

	подготовка.	
4	Метание мяча на дальность.	1
5	Прыжковые упражнения. Спортивные игры-4 часа	1
6	Ловля и передача мяча на месте.	1
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	1
8	Передача мяча в парах в движении.	1
9	Учебная игра. Гимнастика-7 часов	1
10	Кувырки назад.	1
11	Кувырки вперед и назад слитно.	1
12	Упражнения на гибкость.	1
13	Упражнения на перекладине.	1
14	Упражнения со скакалкой.	1
15	Гимнастическая полоса препятствий.	1
16	Эстафеты с элементами гимнастики. Спортивные игры- 13 часов	1
17	Передача мяча в движении.	1
18	Учебная игра 5х5.	1
19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20	Учебная игра 5х5.	1
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1
22	Игра в «Школу».	1
23	Передача мяча в парах в движении.	1
24	Учебная игра 5х5.	1
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1
26	Учебная игра смешанными командами.	1
27	Нижняя подача мяча через сетку.	1
28	Игра в «Футбол».	1
29	Игра в «Баскетбол».	1
30	Прыжки в длину с места.	1
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
32	Беговые упражнения.	1
33	Прыжковые упражнения.	1
34	Кроссовая подготовка.	1

9-11 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Общая и специальная физическая подготовка	1
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1
3	Техника выполнения акробатических упражнений	1
4	Техника выполнения акробатических упражнений	1
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	1
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1
8	Техника выполнения штрафного броска	1
9	Техника ведения мяча -два шага - бросок	1
10	Выполнение комбинации по баскетболу.	1

11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1
12	Подача мяча по зонам.	1
13	Спортивные игры (футбол)	1
14	Выполнение комбинации по футболу	1
15	Техника спринтерского бега.	1
16	Техника спринтерского бега.	1
17	Контрольные тесты и испытания	1
18	Контрольные нормативы	1
19	Кроссовая подготовка	1
20	Силовая подготовка	1
21	Спортивные игры (футбол)	1
22	Общая и специальная физическая подготовка	1
23	Контрольные испытания	1
24	Упражнения со скакалкой.	1
25	Гимнастическая полоса препятствий.	1
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса низ	1
28	Игра в «Футбол».	1
29	Игра в «Баскетбол».	1
30	Подтягивание на перекладине.	1
31	Беговые упражнения.	1
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
33	Беговые упражнения.	1
34	Контрольные тесты и испытания	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010 2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008 3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009 4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012 5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011 6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005 7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г. 9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г. 10.Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г. 11.Спортивный зал, спортивная площадка