



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 38  
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»  
(МАОУ «СОШ № 38»)  
«Невельса Краснознамённой 28-од стрелкөвöй дивизия нима38 №-а шөр школа» муниципальнöй  
ашшөрлуна велöдан учреждение

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного  
методического  
объединения учителей  
физической культуры

и основ безопасности  
жизнедеятельности

О.Е. Кичигина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Л.П. Ладанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

«СОШ № 38»

Н.М. Аверина



Протокол №1

От «31» августа 2023 г.

### Рабочая программа курса внеурочной деятельности

#### «Общая физическая подготовка»

Направление развития личности школьника – спортивно-оздоровительное

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации – 1 год

Составитель: Косолапов В.В.,

учитель физической культуры

г. Сыктывкар

2023

## **Пояснительная записка.**

Программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для реализации спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся. Программа составлена с учётом личностных, метапредметных и предметных планируемых результатов в соответствии со следующими документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) (с изменениями);
- Образовательная программа основного общего образования МАОУ «СОШ № 38»;
- Рабочая программа воспитания МАОУ «СОШ № 38»;
- Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 38».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена для учащихся 5-7 класса на 1 учебный год из расчёта 1 часа в неделю. Всего за год 34 часа.

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

#### **Личностные результаты:**

1. Осознание Российской гражданской идентичности, этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества
2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
3. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
4. Готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
5. Осознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
6. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

8. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

9. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

10. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

11. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной;

**Коммуникативные УУД:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

**Познавательные УУД:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для

классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации
- овладение культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- давать определения физкультурным понятиям и терминам;
- оценивать спортивные особенности уроков, а также тренировок; различия уроков от тренировок;
- выделять (узнавать) существенные признаки физических упражнений;
- использовать систему физической подготовки в реальном мире, в повседневности;
- анализировать, оценивать, прогнозировать современные спортивные проблемы и проектировать пути их решения;
- использовать прикладные виды спорта;
- давать определение понятиям, строить логические рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи, реализовывать исследовательскую деятельность, выделять главную мысль текста, создавать модели для решения задач.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, осуществлять рефлексию, формулировать свое мнение, аргументировать свою точку зрения, организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками
- учиться целеполаганию, самостоятельно анализировать условия достижения цели, прилагать целевые усилия на пути достижения цели, самостоятельно контролировать свое время, оценивать правильность выполнения действий, вносить коррективы
- повторять ранее изученный материал в новом, т.е. активно устанавливать внутрипредметные связи, как по содержанию, так и по способам деятельности;
- анализировать пройденный материал и обсуждать полученные сведения

#### **Воспитательные результаты внеурочной деятельности.**

**1. Приобретение учащимся социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение учащимся знаний о предметах и явлениях разной природы во взаимосвязи с окружающей их средой, о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности.

**2. Формирование позитивных отношений учащегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** формирование ценностных отношений учащихся к своей Родине, к культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к людям иной культурной принадлежности

**3. Приобретение учащимися опыта самостоятельного ценностно окрашенного социального действия:** учащийся может приобрести опыт публичного выступления, опыт общения с одноклассниками, опыт самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

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

#### **1). Основы теоретических знаний.**

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### **2). Двигательные действия и навыки.**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц;

подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; "остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

### Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3	Беговые упр. Бег 6 мин	1

	Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>
4	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)	1
5	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
12	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
15	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
16	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1
17	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол	1
18	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
19	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>8</b>
20	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д); Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м);	1

	мост из положения стоя с помощью (д).	
22	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2
23	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1
34	Итоговое занятие	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>