

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Узловский район

МКОУ «Центр образования Бестужевский»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

И.Н. Папочкина

Протокол педагогического совета № 1
от «30».08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.Н. Казакова

Приказ № 2-д
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Общефизическая подготовка»

(предмет)

для 5 – 10 классов

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:

Купрейчик Владимир Леонидович
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
 - СП 2.4.3648-20;
 - СанПиН 1.2.3685-21;
- Образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования Бестужевский»;
- авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015»;
- Учебного плана МКОУ «Центр образования Бестужевский» на 2024-2025 учебный год;
- Положения о Рабочей программе МКОУ «Центр образования Бестужевский».

Программа курса направлена на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к ведению здорового образа жизни;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **охрана и укрепление** здоровья.

Актуальность

В основе программы лежит идея развития гармоничной личности, позволяющей физически развивать ребёнка, оптимизировать процесс развития пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ здоровьесбережения, развитие различных физических навыков, накопление знаний о физической культуре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию физических качеств.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Выбор профессии не является конечным

результатом программы, но даёт возможность обучить детей профессиональным навыкам, предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их физическую активность, способность анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-10 классов. Рабочая программа рассчитана на 34 ч на 1 год обучения.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, аудио- видеовизуальные средства наглядности.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Содержание программы.

Правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке (ОФП) (1 ч).

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости (9 ч).

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств (9 ч).

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 1 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости (9 ч).

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

Командные игры (7 ч).

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Раздел «Физическая культура как область знаний».

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование».

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

➤ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Способы определения результативности.

Методы отслеживания результативности:

педагогический анализ результатов

- тестирования,

- зачетов,

- участия в соревнованиях,

- активности обучающихся на занятиях.

Тематическое планирование.

35 ч.

1. Правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке (ОФП) (1 ч).
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости (9 ч).
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств (9 ч).
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости (9 ч).
5. Командные игры (7 ч).

Поурочное планирование
по дополнительной программе «Общефизическая подготовка»

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата
<i>Правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке (ОФП) (1 ч).</i>				
1	Введение. Гигиена и закаливание	Введение. Правила техники безопасности на занятиях по общефизической подготовке, повторение выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Предупреждение травматизма. Влияние занятий физкультурой на организм. Гигиена школьника и закаливание. Бег с околопредельной скоростью по сигналу из различных исходных положений. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.		
<i>Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости (9 ч).</i>				
2	Бег. Челночный бег.	Бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Пробегание отрезков до 30 м. Челночный бег. Свободный бег по прямой и по повороту. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 до 30 м		
3	Бег с хода. Бег по сигналу.	Бег с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа (до 30 м).		
4	Бег на скорость. Ускорения.	Бег на скорость 30 м. Челночный бег 2x10 м. Ускорения 3x10 м.		
5	Бег на месте. Эстафеты.	Бег на скорость 60 м. Челночный бег 3x10 м. Ускорения 3x10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Эстафеты.		
6	Виды бега. Многоскоки.	Бег на скорость 100 м. Ускорения 3x10 м. Бег на месте. Челночный бег 4x10 м. Многоскоки.		
7	Челночный бег. Бег в гору.	Челночный бег 5x10 м. Ускорения 3x10 м. Бег на месте стоя. Бег в гору (до 30 м).		
8	Челночный бег. Бег под гору.	Челночный бег 6x10 м. Ускорения 3x10 м. Бег на месте стоя. Бег под гору (до 30 м).		
9	Челночный бег. Бег на выносливость.	Челночный бег 10x10 м. Ускорения 3x10 м. Бег на выносливость. Бег до 3000 м. Бег по сигналу		
10	Кроссовый бег.	Кроссовый бег. Бег с преследованием. Повторный бег 5 – 6 раз по 30 м. Прыжки со скакалкой.		
<i>Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств (9 ч).</i>				
11	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. «За флажками». Игровые правила.		
12	Прыжки в длину с разбега. Прыжки со скакалкой.	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.		

13	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами: перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле. Игры с метанием мяча. Игра «Большой мяч».		
14	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя). Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка		
15	Метание мяча и гранаты.	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Игра «Метко в цель».		
16	Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.		
17	Прыжки в высоту. Выпрыгивания	Прыжки с ноги на ногу. Выпрыгивания вверх. Прыжки в высоту с короткого разбега.		
18	Прыжки. Приседания.	Прыжки через набивные мячи, линии. Приседания на двух ногах на быстроту. Эстафета с преодолением препятствий.		
19	Многоскоки.	Многоскоки. Тройной прыжок с места и разбега.		
<i>Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости (9 ч).</i>				
20	Перекаты, кувырки.	Выполнение акробатических упражнений. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, назад.		
21	Совершенствование перекатов, кувырков. Стойки.	Выполнение акробатических упражнений. Совершенствование перекатов, кувырков вперед, назад. Стойки.		
22	Совершенствование кувырков, стоек. Упражнения на гибкость.	Выполнение акробатических упражнений. Совершенствование кувырков вперед, назад, стоек. Упражнения на гибкость. «Мост», «полушпагат» из различных положений.		
23	Упражнения на гибкость.	Упражнения на гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад. Круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой.		
24	Упражнения на гибкость. Наклон, махи.	Упражнения на гибкость. Наклон вперед сидя ноги вместе. Наклон вперед сидя ноги врозь. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях.		
25	Упражнения на гибкость. Упражнения на ловкость.	Упражнения на гибкость. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад. Упражнения на ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Бег «змейкой» с обеганием предметов.		

		Эстафеты с бегом.		
26	Упражнения на ловкость. Прыжки.	Упражнения на ловкость. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями прыжками назад. Эстафеты с прыжками.		
27	Упражнения на ловкость. Упражнения с теннисными мячами.	Упражнения на ловкость. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки. Упражнения с теннисными мячами: перебрасывание мяча на ходу и бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Эстафеты с переноской груза.		
28	Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. Игры на ловкость и координацию движений. Выполнение акробатических упражнений. Закрепление кувырков вперед, назад, стоек.		
		Командные игры (7 ч).		
29	Игры на развитие быстроты.	Игры на развитие быстроты. Игра «Охота на куропаток».		
30	Игры на развитие быстроты. Эстафета.	Игры на развитие быстроты. Игра «Охота на куропаток». Проведение игры. Игры на развитие выносливости. Эстафета с баскетбольным мячом.		
31	Игры на развитие выносливости.	Игры на развитие выносливости. Игра «Передал – садись».		
32	Игры на развитие ловкости.	Игры на развитие ловкости. Игра «Не дай мяч водящему».		
33	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игры на развитие ловкости. Игра «Не дай мяч водящему». Проведение игры. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгай через ров». Игровые правила.		
34	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгай через ров». Разучивание и совершенствование игровых навыков.		
35	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгай через ров». Проведение игры. Подведение итогов года.		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006;
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, М.: Просвещение, 1990;
- Васильков Г.А. Гимнастика в режиме дня школьников. Пособие для учителей и родителей. М.: Просвещение, 1996;
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Академия, 2002;
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2015»;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Шефер И.В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.