

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа город Волгореченск
Костромской области»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета №1
От 31.08.2023 г.

«Утверждаю»
И.о.директора МБОУ «СОШ №3 города
Волгореченска»

Гараев А.В.
Приказ № 184 от 31.08.2023 г.

Приложение к АООП ООО
МБОУ "СОШ № 3
города Волгореченска"

**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Направление: спортивно-оздоровительное

5,7 классы (ФГОС АООП ООО)
основное общее образование

Составитель: Ратькова Т.А.,
учитель физической культуры.

г. Волгореченск 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Факел» составлена в соответствии с ФГОС АООП ООО, , на основе АООП ООО МБОУ «СОШ № 3 города Волгореченска», Положением о рабочей программе внеурочной деятельности.

Описание места курса «ОФП» в учебном плане.

Учебный план МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска" предусматривает освоение курса внеурочной деятельности в объеме 34 часа, 1 занятие в неделю по 40 минут , срок реализации 1 год.

Классы	В неделю	В год
5 класс	1	34
7 классы	1	34

Цель программы: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллектизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости

Метапредметный результат:

- совершенствовать жизненно важных навыки и умения посредством обучения подвижных игр, физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе

мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Предметные результаты:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развивать дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат;
- развивать скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укреплять здоровье учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форморганизации и видов деятельности

5 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.

5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие.

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90° , 180° , с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

3. Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как

укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

4. Волейбол

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка

1. *Специальная подготовка.* Специальная разминка

волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего

мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

5. Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы

понеподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся на встречу.

Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,

«Попади в ворота».

6. Итоговый зачет по ОФП.

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

7 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера

4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

1. Вводное занятие

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

2.Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность

и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату.Кувырки, перекаты.стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

3.Баскетбол

1.Основы знаний. Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2.Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

4.Волейбол

1.Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2.Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

3.5.Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Пред матчевая разминка.Что запрещено при игре в футбол.
2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.
3. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

6. Контрольные тестирования

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

Система контроля результативности обучения формы подведения итогов

Участие в соревнованиях, формирование портфолио.

Учебно-методическое обеспечение

Список основной литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общебразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общебразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общебразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". -2012. - 246 с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов,Н.М. Валеев и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

Список дополнительной литературы

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьера. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.
2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.