

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Пензенской области**  
**Отдел образования администрации Земетчинского района**  
**Пензенской области**  
**МОУ СОШ с. Салтыково Земетчинского района**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО**

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г

**СОГЛАСОВАНО**

**Педагогический совет**

\_\_\_\_\_  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ СОШ с.  
Салтыково**



\_\_\_\_\_  
Шуртина Н.Г.  
приказ №51 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для обучающихся 5-6 классов**

**с. Салтыково 2023 г**

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МОУ СОШ с. Салтыково, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 2 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 5-6 классов.

***Направленность программы – физкультурно-спортивная***

***Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

***Задачи программы:***

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим

- действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
  - формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
  - формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
  - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Развивающие:**

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

**Воспитывающие:**

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

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

**Виды деятельности:** комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по

заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

**Формы контроля:** практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

**Форма промежуточной аттестации:** защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

**Взаимосвязь с программой воспитания:** Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рабочей программы воспитания МОУ СОШ с. Салтыково. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в рабочей программе воспитания МОУ СОШ с. Салтыково;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» рабочей программы воспитания МОУ СОШ с. Салтыково;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается рабочей программой воспитания МОУ СОШ с. Салтыково.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2	<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.</p> <p>Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола</p>	<p>лекция, творческая работа, дискуссии, игра</p>	<p>Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность</p>
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомить с акробатическим соединением.</p> <p>Совершенствовать акробатическое соединение</p>	<p>беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>
4	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Проверить знания о лыжных мазях и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двушажных ходов.</p> <p>Учить координации работы руками при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.</p>	<p>Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.</p>	<p>Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.</p>
5	<p>Спортивные игры.</p> <p>Физические упражнения как способ чередования нагрузок.</p> <p>Совершенствование ловли и передачи от груди. Закрепление стойки игрока, перемещение.</p> <p>Разучивание остановки, повороты.</p> <p>Обучение броска после ведения.</p>	<p>Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.</p>	<p>Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера</p>

## 1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

## **2. Легкая атлетика.**

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

## **3. Гимнастика с элементами акробатики**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

## **4. Лыжная подготовка**

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

## **5. Спортивные игры.**

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи за голову через сетку.

### **III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

#### **Личностный результат:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

#### **Метапредметный результат:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях

- неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

### **Предметный результат:**

-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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.



#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.	Легкая атлетика	7	-	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4	Лыжная подготовка	5	-	-	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
5.	Спортивные игры -Баскетбол -Мини лапта -Волейбол	19 8 2 9	- - - -	19 8 - 9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

## Поурочное планирование 5-6 классы.

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			5 класс	6 класс
<b>Физическая культура как область знаний (1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1	01.09	06.09
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
2-3	Спринтерский бег	2	08.09 15.09	13.09 20.09
4-5	Эстафетный бег	2	22.09 29.09	27.09 04.10
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	06.10	11.10
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	13.10	18.10
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	20.10	25.10
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	27.10	08.11
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	10.11	15.11
<b>Лыжная подготовка 5 ч</b>				
11-12	Ступающий шаг, повороты, спуски	2	17.11 24.11	22.11 29.11
13-14	Попеременный двушажный ход	2	01.12 08.12	06.12 13.12
15	Одновременный одношажный ход	1	15.12	20.12
<b>Баскетбол 8ч</b>				
16-18	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3	22.12 12.01 19.01	27.12 10.01 17.01
19-21	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3	26.01 02.02 09.02	24.01 31.01 07.02

22-23	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападения.	2	16.02 01.03	14.02 21.02
<b>Волейбол 9 ч</b>				
24-25	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2	15.03 22.03	28.02 06.03
26-27	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2	05.04 12.04	13.03 20.03
28-29	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2	19.04 26.04	03.04 10.04
30-31	Закрепление верхней передачи за голову через сетку. Учебная игра	2	03.05 10.05	17.04 24.04
32	Учебная игра	1	17.05	08.05
<b>Мини-лапта 2ч</b>				
33	Разучивание индивидуальные защитные действия.	1	24.05	15.05
34	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1	31.05	22.05

### Электронные ресурсы

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <https://uchi.ru>