

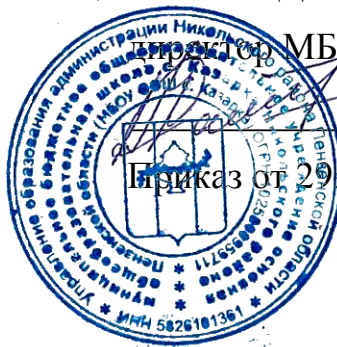
ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ ООШ с. Казарка

Протокол от 29.08.2023г. №1

УТВЕРЖДАЮ



МБОУ ООШ с. Казарка

А. М. Жандаров

Приказ от 29.08.2023 г. №60

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**с. Казарка 2023 год**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Общая физическая подготовка» является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ с.Казарка.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования ( приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ с.Казарка.

В учебном плане МБОУ ООШ с.Казарка на изучение предмета « Общая физическая подготовка» отводиться 34 часа.

Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» ориентирована на использовании учебника «Физкультура»5-7кл, издательство Москва «Просвещение» 2013 г. Программа по физическому воспитанию.5-9 класс. Издательство. Москва «Просвещение» 2022г.

## **Содержание**

Раздел 1. Содержание курса

Раздел 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Раздел 3. Тематическое планирование

# **1.Содержание учебного курса « Общая физическая подготовка»**

## **1. Основы теоретических знаний (5 часов).**

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. 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 (29час).**

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; 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".

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **«Общая физическая подготовка»**

**Универсальными компетенциями** учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы

по ОФП являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 3. Тематическое планирование программы по курсу «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Введение в курс «Общая физическая подготовка». Инструктаж по технике безопасности. Закрепление техники старта с опорой на одну руку	1
2	Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега	1
3	Совершенствование техники метания мяча с разбега	1
4	Теория физической деятельности. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий	1
5	Медицинские показатели при занятиях физической культурой. Комплекс упражнений для развития силы рук	1
6	Обучение передаче мяча в парах со сменой мест в баскетболе	1
7	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в шаге	1
8	Эстафеты с мячом с элементами баскетбола	1
9	Упражнения на гимнастических снарядах. Подведение итогов четверти	1
10	Совершенствование кувырков вперед, обучение кувырку назад в группировке	1
11	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
12	Игра-эстафета с набивными мячами. Подтягивание на перекладине(мальчики)	1
13	Упражнения на гимнастических скамейках	1
14	Игры с мячами	1
15	Гимнастическая полоса препятствий	1
16	Виды упражнений для развитие общей выносливости	1
17	Техника безопасности при лыжной подготовке. Совершенствование техники бесшажного хода	1
18	Повторение техники спуска со склона в средней стойке	1
19	Виды упражнений для развития скоростной выносливости	1
20	Совершенствования техники торможения плугом со склона	1
21	Катание с горок с целью повторения изученных элементов	1
22	Дистанция 1 км со средней скоростью	1
23	Круговая эстафета с этапом 120 м	1
24	Разучивание комплекса зарядки	1
25	Упражнения с баскетбольными мячами	1
26	Нормы сдачи ГТО. Подведение итогов четверти	1
27	Техника безопасности при прыжках. Обучение с трех шагов разбега прыжкам в высоту способом перешагивания.	1
28	Виды прыжков. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Упражнения для освоения техники прыжков.	1
29	Метание. Общее ознакомление с техникой метания.	1
30	Бег на короткие дистанции как отдельная спортивная дисциплина.	1
31	Обучение прыжкам в длину с разбега	1
32	Эстафетный бег. Освоение техники и тактики эстафетного бега.	1
33	Упражнения на развитие общей выносливости	1
34	Контрольные школьные соревнования по легкой атлетике.	1