# Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 82 Дзержинского района Волгограда»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор
/ИИ.С./	МОУ СШ № 82	МОУ СШ № 82
	/М.А.Лавриненко/	/О.Н.Чирскова
Протокол № 1		<del></del>
от «30» августа 2022г.	от «30» августа 2022г.	от «31» августа 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

## «Общефизическая подготовка»

для учащихся 5-х классов

Автор-составитель: Донченко А.В, учитель физической культуры

г.Волгоград

2022 г.

#### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по общей физической подготовке составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Общефизическая подготовка занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний являются основой каждого занятия физической культурой, а также внеклассных мероприятий, оздоровительных и спортивно - массовых. Важное место упражнениям по общефизической подготовке отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

Для обучающихся 5 классов на занятиях внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности упражнения по ОФП используются преимущественно в игровой форме.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время образовательные учреждения призваны содействовать разностороннему развитию организма, повышению ими уровня общей физической подготовленности, укреплению психического и физического здоровья подрастающего поколения.

ОФП способствует развитию основных физических качеств таких как, быстрота, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; укреплению здоровья, сердечно - сосудистой и дыхательной систем младших школьников.

Практическая значимость программы объясняется тем, что общефизическая подготовка имеет уникальные возможности не только для физического развития, но и выработки характера, силы воли, стремления к победе и совершенству, воспитания нравственных качеств и познавательных интересов. Сам процесс занятий ОФП обеспечивает развитие личности, ее неповторимости, творческого подхода к деятельности. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления процессом.

**Цель программы** заключается в обучении техники общеукрепляющих упражнений, использование специальных упражнений для физического развития и укрепления здоровья младших школьников.

## Задачи программы:

- обучить и закрепить технику ходьбы, бега, прыжков, метания;
- знать технику выполнения двигательных действий, названия легкоатлетических упражнений, правила безопасности, соревнований и судейства.
  - воспитывать чувство единства, сплочённости, силу воли, стремление к победе.
- развивать такие физические качества, как ловкость, выносливость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности.
- повысить интерес обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 11 до 12 лет. Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по основам техники двигательных действий, правила техники безопасности, соревнований, судейства, о рациональном дыхании.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой различных упражнений, углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий. Организация соревнований разного уровня. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание обучающихся.

**Режим занятия:** занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность одного занятия -40 мин.

*В разделе «Двигательные навыки и умения»* даны упражнения, которые способствуют освоению учащимися двигательных умений и навыков.

## Занятия по физической культуре проводятся один раз в неделю.

Материально- техническое обеспечение в нашей школе (оборудование, инвентарь) позволяет успешно решать поставленные в данной образовательной программе задачи.

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы занятий, игры, эстафеты, соревнования, спортивные праздники.

Средства и методы, используемые в на занятиях позволяют обучающимся овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы аэробики, упражнений с гантелями, гимнастическими палками, обручем, со скакалками.

Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

## Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## Описание ценностных ориентиров

**Ценность жизни** — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность** добра — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда** и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** — осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## Раздел «Двигательные умения и навыки (31ч.) »

## Закрепление техники бега на короткие дистанции.

Бег на месте с различной частотой движения; бег с ускорением на дистанции 20-30 м.; бег с максимальной скоростью 30-40м; упражнения для обучения техники высокого старта:

- 1) старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя;
- 2) старты падением вперёд из различных и. п. стоя на одной; наклон вперёд, руки на коленях, наклон вперёд, руки опущены вниз.

## Закрепление техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места: 1 имитация махового движения руками, прыжки на месте с высоким подниманием бёдер, прыжки в длину с места по разметкам, прыжки через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину.

## Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Обучение перешагивать через препятствие или низкую планку с места и в ходьбе, тоже, но с отталкиванием вверх - вперёд и махом вдоль планки. Приземлиться на толчковую ногу; прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе (ножницы).

## Закрепление техники метания мяча.

Метание мяча с места из и.п.- стоя лицом в направлении метания; метание мяча из и.п.- стоя на правой ноге, левая впереди поднята над опорой, метание мяча с одного шага, метание мяча с двух шагов, метание мяча с трёх шагов. Метание мяча на дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-6 м

## Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции

Бег 500м, 1000м, длительный бег по дистанции без учёта времени.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания; эстафеты с предметами: «Картошка», «Победа», Мяч капитану, Змейка, Челночный бег, Беговая.

#### Раздел «Основы знаний (3 ч.)»

Правила поведения и техники безопасности на занятиях, названия легкоатлетических упражнений, двигательных элементов, последовательность выполнения техники движений, правильное дыхание во время бега, правила проведения соревнований.

## Предметные результаты освоения образовательной программы

## Блок «Двигательные умения и навыки»

## Учащиеся должны знать:

- технику бега на 30 м;
- технику бега на длинные и средние дистанции;
- технику прыжка в длину с места, с разбега;
- технику метания мяча с 2 шагов разбега
- технику прыжка в высоту способом «перешагивание»

#### Должны уметь:

- технику бега на 30 м;
- технику бега на длинные и средние дистанции;

- технику прыжка в длину с места, с разбега;
- технику метания мяча с 2 шагов разбега;
- технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

#### Блок «Основы знаний»

## Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности
- понятие о правильном дыхании во время бега правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.
  - правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.

## Должны уметь:

- правильно выполнять технику движений;
- не задерживать дыхание во время выполнения упражнений;
- правильно и самостоятельно выполнять комплексы упражнений, предложенные для обучения в данном классе.

## Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы по физической культуре:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния благополучия;
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
  - умение противостоять неблагоприятным факторам внешней среды;

## Личностные результаты освоения программы по физической культуре:

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их психосоматического здоровья.

#### Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:

- характеристика психосоматического здоровья и его индивидуальных проявлений, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения индивидуального психосоматического здоровья позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой), с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального психосоматического здоровья;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

• управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№</b> п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Содержание занятия	Форма прове- дения занятий	Электрон- ные (циф- ровые) об- разова- тельные ресурсы
1.	Техника без- опасности на занятиях лёг- кой атлетикой.	1	Знать правила техники безопасности.	Подвижные игры	Спортивные игры. От теории до практики
2.	Различные ви- ды бега и ходь- бы.	1	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	[Электрон- ное посо- бие]. – М.: Меридиан,
3.	Различные ви- ды бега и ходь- бы.	1	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	2005 Физкульту-
4.	Различные ви- ды бега и ходь- бы.	1	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	ра с трене- ром Небо- лейкиным [Электрон-
5.	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	Подвижные игры	ное посо- бие]. – М.: Меридиан, 2005
6.	Эстафеты с элементами бега	1	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания	Подвижные игры	Demo.1septe mber.ru
7.	Техника бега и ходьбы.	1	Разновидности бега и ходьбы: бег с ускорением, по кругу, челночный бег.	Подвижные игры	
8.	Подвижные игры с элементами бега.	1	Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры	
9.	Подвижные игры с элемен-тами бега	1	Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры	
10.	Подвижные игры с элемен- тами прыжков	1	Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры	
11.	Подвижные игры с элемен- тами прыжков	1	Подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры	
12.	Подвижные игры с элемен-	1	Подвижные игры, эстафеты	Подвижные	

Т				
	тами прыжков			игры
:	Техника прыж- ка в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры
:	Техника прыж- ка в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры
	Техника прыж- ка в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры
	Техника прыж- ка в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с места и с 2-3 шагов разбега.	Подвижные игры
	Подвижные игры с элемен- тами метания	1	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры
:	Подвижные игры с элемен- тами метания	1	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры
	Подвижные игры с элемен- тами метания	1	Игры, эстафеты с элементами метания	Подвижные игры
20.	Эстафеты с предметами.	1	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры
	Эстафеты с предметами	1	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры
	Эстафеты с предметами	1	Эстафеты с палками, с флажками, с обручами.	Подвижные игры
	Техника мета- ния малого мя- ча	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры
	Техника мета- ния малого мя- ча	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры
	Техника мета- ния малого мя- ча	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры
	Техника мета- ния малого мя- ча	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры
27.	Техника мета- ния малого мя- ча	1	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	Подвижные игры
	Техника чел- ночного бега	1	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры
29.	Техника чел-	1	Бег по отрезкам, бег с ускоре-	Подвижные

	ночного бега		нием.	игры	
30.	Техника чел- ночного бега	1	Бег по отрезкам, бег с ускорением.	Подвижные игры	
31.	Упражнения на развитие силы	1	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
32.	Упражнения на развитие силы	1	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
33.	Упражнения на развитие силы	1	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	
34.	Упражнения на развитие силы	1	Отжимания, планка, берпи, упражнения с отягощениями.	Подвижные игры	