

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации

Соликамского муниципального округа

МАОУ «СОШ №16»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Протокол №12
от «28» августа 2025 г.



Директор МАОУ "СОШ №16"

Е.В.Емельянова

Приказ №178 от «29» 08.2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

(физкультурно - спортивная направленность)

Срок реализации 1 год

Соликамск, 2025

Пояснительная записка

Программа спортивно-оздоровительного направления курса «Общей физической подготовки» по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с учетом авторских программ по учебному предмету «Физическая культура» (Физическая культура. Рабочие программы. Примерная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 9е изд. – М.: Просвещение, 2019),

Программа курса «Общей физической подготовки» по внеурочной деятельности для обучающихся 6-9 классов, рассчитана на периодичность занятий 1 раз в неделю, 34 часа в год, с учётом требований, предъявляемых к содержанию программ Федеральными государственными образовательными стандартами. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий, предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом их интересов (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность образовательной программы:

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка)

Занятия направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся

занятия с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы: Данная программа разработана для группы: 6-9 классов, желающих обучаться общей физической подготовкой независимо от уровня способностей. Срок обучения по программе составляет 1 год, процесс обучения осуществляется в группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Цель физического воспитания:

Формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
- Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- Развитие физических качеств и психических свойств личности.
- Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Планируемые результаты

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера

исполнителя).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

- участие обучающихся в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Отличительные особенности данной программы

В отличие от основной образовательной программы, 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. Включено большое количество подвижных игр.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Условия реализации программы

Набор детей в группу осуществляется с 12-15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача. Наполняемость группы – 15 -17 человек.

Принципы реализации программы:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Структура спортивного занятия

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа-отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию обучающихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Содержание курса

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

Общая физическая подготовка – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и коррегирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,

положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно- силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и

здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Знания о физической культуре 1 час		
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Знать инструктаж выполнять правила ТБ
	Легкая атлетика 3 часа		
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1	Знать терминологию, выполнять правила личной гигиены
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
	Спортивные игры (баскетбол) 10 часов		
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
	Знания о физической культуре презентация 1 час		
6	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правила личной гигиены
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
9	Упражнения на развитие ловкости. Наклоны на гибкость, поднимание туловища.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
10	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Выполнять правильно заданные упражнения

11	Подтягивание на перекладине. Игровые упражнения.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно эстафету
13	Контрольные упражнения. Сдача нормативов.	1	Знать и выполнять нормативы
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
	Гимнастика 4 часа		
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	Выполнять правила соревнований
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
	Знания о физической культуре теория 1 час		
18	Гигиена и самоконтроль. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
	Спортивные игры (волейбол) 10 часов		
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
	Знания о физической культуре 1 час		
23	Режим дня. Игровые эстафеты.	1	Уметь составлять режим дня
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	Выполнять правильно заданные упражнения
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
28	Личная гигиена. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно заданные упражнения

29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1	Выполнять правильно заданные упражнения
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету
31	Упражнения на развитие ловкости. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
Легкая атлетика 3 часа			
32	Упражнения на развитие силы. Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
33	Упражнения на развитие Сдача нормативов ГТО	1	Выполнять правильно эстафету
34	Контрольные упражнения. Игровые эстафеты.	1	Выполнять правильно эстафету

Информационные источники

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Коротков Н. М. Подвижные игры для детей. -М.: Советская Россия, 2017.
3. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2014.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. –М.: Просвещение, 2019.
5. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2015.