**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №55 ИМ. Е.Г. ВЁРСТКИНОЙ г. ТОМСКА**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол .№ 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
«01» сентября 2022 г.
приказ №378/о
Директор гимназии
_____Е.Ю. Черемных

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (для основного уровня образования) 5-9 классы

## Спортивно-оздоровительное направление

*Количество часов в неделю – 1 час*
*Количество часов в год – 34 часа*

Составитель:
*Колесина Елена Владимировна,*
*учитель физической культуры*
*высшей квалификационной категории*

**2022-2023 учебный год.**

**г. Томск**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 5 апреля 2021 г. N 85-ФЗ "О внесении изменений в ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона №304ФЗ).
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
- Информационно-методическое письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования" от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/0
- Письмом Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 № ДТ-41/06 «Об организации обучения в дистанционной форме».
- Методическими рекомендациями департамента общего образования Томской области от 16.08.2021 № 57-4561.
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ гимназии № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска. Утв. пр. № 378/о от 01.09.2022 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ гимназии № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска. Утв. пр. № 378/о от 01.09.2022 г.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», далее по тексту «ОФП, с элементами подвижных и спортивных игр» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и реализует 3-ий час физической культуры в целях снижения нагрузки учащихся основной школы. Однако данная программа дополнена элементами подвижных игр, настольного тенниса, стрельбы, народных игр и плавания с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Также для детей предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы**:

➢ Создать условия для укрепления физического и психического здоровья детей, работоспособности средствами общей физической подготовки.

**Задачи**:

- укреплять и закаливать детский организм;
- развивать основные двигательные качества.
- вовлекать наибольшее количество обучающихся в организованный учебно-тренировочный процесс;
- воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретать знания и развивать навыки в области гигиены и медицины, необходимые для здорового образа жизни;

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, позволяющих детям с разным физическим развитием заниматься в одной группе. Это отражено в планировании занятий. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий.

Промежуточная аттестация – участие в спортивном празднике, итоговая аттестация - в форме сдачи нормативов, защиты рефератов по олимпийскому движению, проектов по составлению комплексов упражнений (по выбору учеников).

**Восстановительные средства и мероприятия**

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются**:** душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Медицинский контроль**

Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. Обследование врачом терапевтом, невропатологом.

На всех годах обучения проводится текущее обследование:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся,
- оценка переносимости нагрузки,
- рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.
- Выявление отклонений в состоянии здоровья.

Экспресс - контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Личностные результаты:**

- улучшение здоровья, рост интереса к занятиям спортом;

- участие в спортивных мероприятиях;
- планирование собственного режима дня, распределение нагрузки и отдыха в процессе его выполнения;
- включение в общение и взаимодействие со сверстниками;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, возможность их улучшения.

**Метапредметные результаты:**

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В результате занятий ОФП ученики научатся:**

- раскрывать взаимосвязь занятий физической культуры со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Будут знать:**

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и

корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**В инструкторской и судейской практике получат навык:**

- составления комплексов упражнений для каждой части тренировочных занятий;
- ведения индивидуальных спортивных дневников;
- проведения учебно-тренировочных занятий (помощь педагогу);
- практики судейства и помощи в организации и проведении соревнований.

## III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**РАЗДЕЛ №1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 Ч.)**

Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 60 м. Кросс 1000м. Беговые, прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность.

**РАЗДЕЛ №2. ГИМНАСТИКА (4 Ч.)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазание по канату. Подтягивание из виса. Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах. Преодоление полосы препятствий.

**РАЗДЕЛ №3. БАСКЕТБОЛ (4 Ч.)**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок.

**РАЗДЕЛ №4. ВОЛЕЙБОЛ (4 Ч.)**

Правила игры. Перемещения и стойки. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные, групповые действия.

**РАЗДЕЛ №5. ФУТБОЛ (3 Ч.)**

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема.

**РАЗДЕЛ №6. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (3 Ч.)**

Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча «толчок» справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет.

**РАЗДЕЛ №7. РУССКАЯ ЛАПТА (4 Ч.)**

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передачи мяча. Ловля мяча. Перехват мяча. Удары битой по мячу. Разновидности ударов. Выбор места. Групповые тактические действия.

**РАЗДЕЛ №8. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (2 Ч.)**

Попеременный двухшажный ход, Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом», подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км.

**РАЗДЕЛ №9. ПЛАВАНИЕ (2 Ч.)**

Подготовительные упражнения на суше. Движение рук, ног при плавании кролем. Согласование дыхания с движением одной и обеих рук при плавании кролем. Согласование дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем. «Стартовый прыжок». Упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди, на спине с работой ног. Освоение техники спортивных способов плавания, Кроль на груди, на спине. Прыжки в воду: ногами вниз, стартовый прыжок. Старт из воды. Проплывание дистанции 25 м.

**РАЗДЕЛ №10. СТРЕЛЬБА (2 Ч.)**

Стрелковый спорт в России. Основы стрельбы. Назначение, свойства, устройство пневматической винтовки. Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки.

**РАЗДЕЛ №11. СДАЧА НОРМАТИВОВ (2 Ч.)**

Сдача установленных нормативов

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

**Данная программа ориентирована также на реализацию программы воспитания гимназии через усиление воспитательного потенциала внеурочного занятия** с целью достижения ***целевых ориентиров результатов воспитания на уровне основного общего образования*** через вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая даёт возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для личностного развития компетенции, получить опыт общения в социально значимых делах, событиях, которые нашли отражение в программе воспитания гимназии.

***Ключевая педагогическая задача***: создание во внеурочном образовательном процессе условий, инициирующих действие обучающегося с целью достижения личностных результатов освоения обучающимися внеурочных программ деятельности, включающих осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом. Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся осуществляется в рамках выбранных ими курсов, занятий.

**Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.**

| **Целевые ориентиры** |
|---|
| **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** |
| Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.<br>Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).<br>Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.<br>Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.<br>Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям. |

| № | Тема | Характеристика основных видов деятельности | Кол-о часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика | Бег с ускорением 30-100 метров, низкий старт. Челночный и эстафетный бег. Прыжки в высоту, длину. Метание малого мяча в стену, в цель. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров. Кросс 1-3 км | 4 |
| 2 | Гимнастика | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазание по канату. Подтягивание из виса. Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах. Преодоление полосы препятствий. | 4 |
| 3 | Баскетбол | Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. | |
| 4 | Волейбол | Правила игры. Перемещения и стойки. Передачи мяча. Подачи мяча. Прием мяча. Индивидуальные, групповые действия. | 4 |
| 5 | Футбол | Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Отбор мяча, перехват. Выбивание мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного технического приема. | 3 |
| 6 | Настольный теннис | Правила игры. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча «толчок» справа, слева. Выбор позиции. Игра на счет. | 3 |
| 7 | Русская лапта | Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передачи мяча. Ловля мяча. Перехват мяча. Удары битой по мячу. Разновидности ударов. Выбор места. Групповые тактические действия. | 4 |
| 8 | Лыжи | Попеременный двухшажный ход, Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом», подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км. | 2 |
| 9 | Плавание | Подготовительные упражнения на суше. Движение рук, ног при плавании кролем. Согласование дыхания с движением одной и обеих рук при плавании кролем. Согласование дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем. «Стартовый прыжок». Упражнения для освоения с водой. Скольжение на груди, на спине с работой ног. Освоение техники спортивных способов плавания, Кроль на груди, на спине. Прыжки в воду: ногами вниз, стартовый прыжок. Старт из воды. Проплывание дистанции 25 м. | 2 |
| 10 | Стрельба | Изучение приемов стрельбы и правил поведения в тире. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. | 2 |
| 11 | Сдача нормативов, защита проектов. | Сдача установленных нормативов | 2 |
| | Итого: | | **34** |

**Приложение**

**Контрольные нормативы по ОФП**

| Наименование упражнения | Возраст | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Удовл. | хорошо | отличн о | Удовл. | хорошо | отлично |
| **Бег 30 метров** | 7 лет | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 |
| | 8 лет | 7,0 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 |
| | 9 лет | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 |
| **Бег 60 метров** | 10 лет | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,2 | 10,6 |
| | 11 лет | 11,4 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,6 | 10,0 |
| | 12 лет | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,4 | 9,8 |
| | 13 лет | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 11,0 | 10,2 | 9,4 |
| | 14 лет | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,7 | 9,7 | 8,8 |
| | 15 лет | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 10,5 | 9,2 | 8,4 |
| **Бег 100 метров** | 16 лет | 15,5 | 14,9 | 14,5 | 17,8 | 17,0 | 16,5 |
| | 17 лет | 15,0 | 14,5 | 14,2 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| **Прыжки в длину с места** | 10 лет | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| | 11 лет | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-170 | 185 |
| | 12 лет | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | 13 лет | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | 14 лет | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-185 | 200 |
| | 15 лет | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| | 16 лет | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | 17 лет | 190 | 205-220 | 240 | 165 | 170-200 | 210 |
| **Подтягивание (юноши)** | 10 лет | 1 | 3-4 | 5 | 8 | 9-17 | 18 |
| | 11 лет | 1 | 4-5 | 6 | 9 | 10-18 | 19 |
| | 12 лет | 1 | 4-6 | 7 | 9 | 10-18 | 19 |
| **Подъем туловища за 30 секунд (девушки)** | 13 лет | 1 | 5-6 | 8 | 9 | 10-19 | 20 |
| | 14 лет | 2 | 6-7 | 9 | 9 | 10-19 | 20 |
| | 15 лет | 3 | 7-8 | 10 | 10 | 11-20 | 21 |
| | 16 лет | 4 | 8-9 | 11 | 10 | 11-20 | 21 |
| | 17 лет | 5 | 9-10 | 12 | 10 | 11-21 | 22 |