

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
«01» сентября 2023 г.  
приказ №381/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*

**2023-2024 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 письмо 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. № 381/о от 01.09.2023 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ гимназии № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска. Утв. пр. № 381/о от 01.09.2023 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 закалывать 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, используемых 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

корректирующей 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 получают 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.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

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. Поддачи 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. Поддачи. 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:		<b>34</b>



### Контрольные нормативы по ОФП

Наименование упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Удовл.	хорошо	отлично	Удовл.	хорошо	отлично
<b>Бег 30 метров</b>	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
<b>Бег 60 метров</b>	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
<b>Бег 100 метров</b>	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
<b>Прыжки в длину с места</b>	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
<b>Подтягивание (юноши)</b>  <b>Подъем туловища за 30 секунд (девушки)</b>	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
	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	