



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов имени А.А. Маегова».  
(МАОУ «СОШ № 35»)  
«Откымын предмет пыдисянь велөдан А.А. Маегов нима 35 №-а шөр школа» муниципальной асьюралана велөдан учреждение.  
«35 № ШШ» МАВУ».

Рассмотрена школьным  
методическим  
объединением классных  
руководителей  
МАОУ «СОШ №35»  
Протокол № 1  
от «\_29\_» августа 2023 года

Согласовано с  
заместителем директора по  
ВР МАОУ «СОШ № 35»  
Потаповой М.И.  
«\_29\_» августа 2023  
года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«СОШ № 35»  
\_\_\_\_\_  
Е.А.Павлова  
«\_06\_» сентября 2023 года

## **Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Направленность:  
Физкультурно - спортивная  
Для учащихся 5-7 классов  
Срок реализации - 1 год

**Содержание программы курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	3
2	Цель и задачи курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	4
3	Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	4
4	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	5
5	Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	6
6	Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка »	7

## 1. Пояснительная записка программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее - ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная направленность программы «ОФП»: является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа модифицирована, составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях).

**Уровень освоения программы** – общекультурный уровень

**Актуальность программы**

Освоение «ОФП» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни; формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

**Отличительной особенностью программы** является то, что по сути своей она способствует формированию у учащихся таких универсальных учебных действий, как коммуникативные, познавательные и личностные. Основная идея программы – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Программа «ОФП» направлена на развитие навыков определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, но и вооружает учащихся знаниями о ценности здорового и безопасного образа жизни и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования.

**Адресат программы** – учащийся 11-15 лет, сталкивающийся с трудностями на занятиях физической культурой, желающий развить физические качества.

**Объем программы** – 32 часа

**Формы организации образовательного процесса** (индивидуальные, групповые, работа в парах) и **виды занятий** по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- практические занятия,
- игры.

*Срок освоения программы* – 1 год

*Режим занятий* – занятия проходят 1 раза в неделю продолжительностью 40 мин.

Год Обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
I год обучения	40 минут	1	1	32

## **2. Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

*Цель* программы физкультурно-спортивной направленности – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубление знаний на основе интересов и склонностей обучающихся в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

*Задачи* –

### **Воспитательные:**

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

### **Развивающие:**

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование регулятивных умений: самостоятельно определять цель, проблему в учебной деятельности, адекватно оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма, адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности;
- развитие коммуникативных умений: определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия, уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения), уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого.

### **Обучающие:**

- формирование знаний о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни
- приобретение личного и коллективного опыта отработки на занятиях знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни

## **3. Взаимосвязь с программой воспитания курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ № 35» 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 учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

#### **4. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

*Личностными результатами изучения являются следующие умения и качества:*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Средством достижения личностных результатов служат участие обучающихся в проектах, соревнованиях, в групповой деятельности

*Метапредметными результатами изучения является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):*

##### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

3. Смысловое чтение.

4. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

##### **Регулятивные УУД:**

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. **Коммуникативные УУД:**

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Средством достижения метапредметных результатов служат участие обучающихся в соревнованиях, заполнение портфолио обучающегося.

***Предметными результатами изучения является сформированность следующих умений.***

Учащийся научится:

- понимать и применять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- понимать и применять связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- создавать творческие работы о ценности здорового и безопасного образа жизни.

## **5. Содержание программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

### ***Раздел 1. Введение (2 часа)***

*Теория.* Введение в предмет. Определение целей и задач на учебный год, план работы. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в кружке, система занятий, влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### ***Раздел 2. Гимнастика (5 часов)***

*Практика.* Дыхательная гимнастика. Изучение упражнений. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед, назад. Гимнастические упражнения на снарядах. Преодоление полосы препятствий. Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.

### ***Раздел 3. Лёгкая атлетика (5 часов)***

*Практика.* Медленный бег. Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Эстафетный бег. Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Тесты: прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, отжимание,

подтягивание, наклон туловища вперёд. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.

#### **Раздел 4. Подвижные игры (3 часов)**

*Практика.* «Встречная эстафета». Эстафета с преодолением препятствий. «Снайпер». «Пионербол». «Мяч- капитану».

#### **Раздел 5. Волейбол (6 часов)**

*Практика.* Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика.

#### **Раздел 6. Футбол (4 часов)**

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

#### **Раздел 7. Бадминтон (4 часов)**

*Практика.* Разметка поля. Ракетка и волан. Как правильно подобрать снаряжение. Обучение технике хвата ракетки. Основная стойка при подаче, приёме подачи, ударах подачи. Индивидуальные упражнения с воланом. Отработка навыков. Положение игрока и передвижение по полю. Игры с элементами бадминтона. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Перекидывание волана в парах. Одиночные встречи со счётом до 11 очков.

#### **Раздел 8. Инструкторская и судейская практика (3 часов)**

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований.

### **6. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Введение (2 часа)</b>		
1	Введение в предмет. Определение целей и задач на учебный год, план работы	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в кружке, система занятий, влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	1
<b>Гимнастика (5 часов)</b>		
1	Дыхательная гимнастика. Изучение упражнений.	1
2	Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.	1
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.	1
4	Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки	1

	вперёд, назад.	
5	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике.	1
<b><i>Лёгкая атлетика (5 часов)</i></b>		
1	Медленный бег	1
2	Бег на короткие дистанции 30-60 метров. Эстафетный бег.	1
3	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км. Прыжки в высоту с разбега	1
4	Тесты: прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, отжимание, подтягивание, наклон туловища вперёд.	1
5	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	1
<b><i>Подвижные игры (3 часа)</i></b>		
1	Встречная эстафета	1
2	Снайпер. Пионербол	1
3	Эстафета с преодолением препятствий	1
<b><i>Волейбол (6 часов)</i></b>		
1	Перемещение из стойки..	1
2	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1
3	Тактические действия в нападении.	1
4	Учебные игры.	1
5	Контрольные игры.	1
6	Судейская практика	1
<b><i>Футбол (4 часов)</i></b>		
1	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.	1
2	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря	1
5	Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяч	1
3	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.	1
4	Участие в соревнованиях	1
<b><i>Бадминтон (4 часов)</i></b>		
1	Разметка поля. Ракетка и волан. Как правильно подобрать снаряжение.	1
2	Обучение технике хвата ракетки. Основная стойка при подаче, приёме подачи, ударах подачи. Индивидуальные упражнения с воланом. Отработка навыков	1
3	Игры с элементами бадминтона. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Перекидывание волана в парах.	1
4	Одиночные встречи со счётом до 11 очков.	1
<b><i>Инструкторская и судейская практика (3 часа)</i></b>		
1	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство	1
2	Проведение с группой занимающихся комплекса	1



	общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство	
3	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство	1