

Управление образования администрации города Мончегорска

МБОУ СОШ № 5

Утверждена приказом № 256 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для обучающихся 5 – 9 классов

г. Мончегорск
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» является здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Развивающая направленность программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебно-воспитательного содержания и планируемых результатов образования по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая

подготовка (ОФП)» на уровне основного общего образования, рассчитана на обучающихся 5-9 классов, на 5 лет обучения. На реализацию курса «ОФП» отводится 1 час в неделю 34 часа в год для 5-8 классов, 33 часа в год для 9 класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Инструктаж по правилам техники безопасности.

В занятия включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Основы знаний. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена. Гигиена одежды, инвентаря. Двигательный режим школьника. Профилактика простудных заболеваний. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по л/а, спортивным играм, лыжным гонкам. Содержание комплексной Спартакиады учебных заведений.

Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без, с партнёром, на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.

Беговые упражнения. Равномерный бег, с ускорениями, с разной скоростью, с препятствиями, на короткие дистанции.

Волейбол. Стойка волейболиста. Поддачи. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра.

Футбол. Мини-футбол. Удары на точность, силу, по воротам, дальность. Ведение мяча. Остановки мяча. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Учебная игра.

Баскетбол. Передачи мяча, ловли, броски изученными способами. Штрафной бросок. Выбивание мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват мяча. Тактические действия в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактические действия в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Линейная эстафета», «Пионербол», «Русская лапта».

Соревнования и судейская практика. Судейство соревнований между классами, группами по разным видам спорта. Участие в школьных и городских соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (МАЛЬЧИКИ) 5-9 КЛАССЫ

Название упражнений	Класс				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Бег 30 м (сек)	5,6	5,8	5,2	5,1	4,9
Бег 500 м (мин)	Без учета времени				
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,9	8,4	8,1	8,0	7,6
Прыжок в длину с места (см)	164	174	181	178	227
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	6	7	8	9

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (ДЕВОЧКИ) 5-9 КЛАССЫ

Название упражнений	Класс				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Бег 30 м (сек)	5,8	6,0	5,5	6,1	5,1
Бег 500 м (мин)	Без учета времени				
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	8,5	8,5	8,6	8,2
Прыжок в длину с места (см)	156	164	167	192	197
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	10	12	13	14	15

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Содержание учебного предмета					

РАЗДЕЛ: ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	2	2	2	3	3
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Личная гигиена. Гигиена одежды, инвентаря. Профилактика простудных заболеваний. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Двигательный режим школьника. Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по л/а, спортивным играм, лыжным гонкам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	0,5	0,5	0,5	1	1
Содержание комплексной Спартакиады учебных заведений				0,5	0,5
РАЗДЕЛ: ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	32	32	32	31	30
Гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без, с партнёром, на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	8	4	4	3	4
Беговые упражнения. Равномерный бег, с ускорениями, с разной скоростью, с препятствиями, на короткие дистанции.	10	3	4	3	4
Волейбол. Стойка волейболиста. Поддачи. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра.		7	7	8	7
Баскетбол. Передачи мяча, ловли, броски изученными способами. Штрафной бросок. Выбивание мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват мяча. Тактические действия в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактические действия в		6	8	8	7

защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.					
Футбол. Мини-футбол. Удары на точность, силу, по воротам, дальность. Ведение мяча. Остановки мяча. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Учебная игра.	4	7	8	8	7
Подвижные игры. «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Линейная эстафета», «Пионербол», «Русская лапта».	9	4			
Соревнования и судейская практика. Судейство соревнований между классами, группами по разным видам спорта. Участие в школьных и городских соревнованиях.	1	1	1	1	1
ИТОГО:	34ч.	34ч.	34ч.	34ч.	33ч.

