

Приложение 2.11

к ООП ООО, утвержденной

приказом от 31.08.2020 № 94-о

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

## «Общая физическая подготовка»

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП ООО и ООП СОО МБОУ «Школа № 35»

Согласно действующему учебному плану МБОУ «Школа № 35» на 2020-2021 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для внеурочного курса «Общая физическая подготовка» предусматривает 34 учебных недели, 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Главная цель программы:** гармоничное развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей, укрепление здоровья.

Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся **с целью:**

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств,

**Задачи:**

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально- волевые и нравственно- эстетические качества,
- ориентировать на здоровый образ жизни,
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП.
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность.

Развивающие:

развить, закрепить и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движений).

Обучающие:

- в группе решаются следующие обучающие задачи:  
обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д.
- вооружить учащихся знаниями и умениями, необходимыми в быту, трудовой деятельности.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Планируемые результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности «ОФП»**

### **Планируемый результат:**

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание 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.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Лёгкая атлетика (10 часов)** Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров. Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета. Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты. Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров

Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения  
**Футбол (2 часа)**

Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.

Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.

**Баскетбол (5 часов)** Техника безопасности во время занятий баскетболом.

Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.

Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.

Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки.

Учебная игра.

Ловля и передача мяча. Учебная игра.

Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.

**Подвижные игры с мячом (5 часа)**

Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.

Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. Перестрелка с 1 мячом. Перестрелка с 2 и 3 мячами.

**Волейбол (6 часов)**

Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.

Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.

Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар.

Блокирование мяча. Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.

Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-

тренировочная игра.

Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

### **Настольный теннис (5 часов)**

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.

Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.

Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.

Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

Игра в защите. Групповые игры.

### **Тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	10	-	8
4.	Подвижные игры	5	-	5
5.	Спортивные игры: Футбол	18 2	- -	18 2
	Волейбол	6	-	6
	Баскетбол	5	-	5
	Настольный теннис	5	-	5
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>
2.	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	1
3	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета	2
4	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров.	2



	Эстафеты.	
5	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
6	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	2
7	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения	1
<b>Футбол</b>		<b>2</b>
9	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	1
10	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2
<b>Баскетбол</b>		<b>5</b>
11	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
12	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
13	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	1
14	Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	1
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
<b>Подвижные игры с мячом</b>		<b>5</b>
16	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1
17	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	1
18	Перестрелка с 1 мячом.	1
19	Перестрелка с 2 и 3 мячами. Соревнования	2
<b>Волейбол</b>		<b>6</b>
20	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	1
21	Приём мяча. Передача мяча. Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	2
22	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча.	3
<b>Настольный теннис</b>		<b>5</b>
23	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.	1
24	Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.	1
25	Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.	1
26	Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1
27	Игра в защите. Групповые игры.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

