

Приложение  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования  
«МБОУ НГО «СОШ №10»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №57-од  
«31» августа 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

уровень общего образования (класс):  
основное общее образование (8-9)

составитель:

Шишкин Сергей Васильевич

п. Лобва, 2020 г.

1.

## Пояснительная записка

**Цель программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)»** - содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Основные задачи курса:**

1) обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

2) создание положительного отношения школьников к участию в спортивно- оздоровительной деятельности школы, района, города;

3) развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

4) формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

5) формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

6) углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

Программа включает **350 занятий за 5 лет с 8 по 9 классы, по 1 занятию в неделю**

35 занятий - 8

класс

35 занятий – 9

класс

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП

**Проявляются следующие умения:**

- активно включаться в общение взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных спортивных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.

**Регулятивные УУД:**

- использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Коммуникативные УУД:**

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время спортивных занятий;
- оказание бескорыстной помощь своим сверстникам, поиск с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные УУД:**

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития, физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения

и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические, гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

### **Познавательные УУД:**

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности и инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;

- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда,

поис

к возможности и способов их улучшения;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической

культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целенаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

#### 8 класс

**Основы знаний. Вводное занятие.** Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно- познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 60м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять

приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 2 (3) км.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: Хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на

спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо- назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах.** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры- соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

**Спортивные мероприятия.** Спортивные мероприятия проводятся в форме соревнований и планируются заранее и равномерно распределяться в течение всего учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в программе курса внеурочной деятельности, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **9 класс**

**Основы знаний. Вводное занятие.** Комплекс ГТО в школе: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно- познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

## **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Бег на 60м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 2 (3) км.** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции - 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки).** Упор лежа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.



Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность.** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо- назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах.** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двушажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным бесшажным ходом. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры- соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

**Спортивные мероприятия.** Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/ п	Темы раздела	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1	Основы знаний	2	2

2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	27	28
3	Спортивные мероприятия	6	5
	<b>Всего за год:</b>	<b>35 ч.</b>	<b>35 ч.</b>





