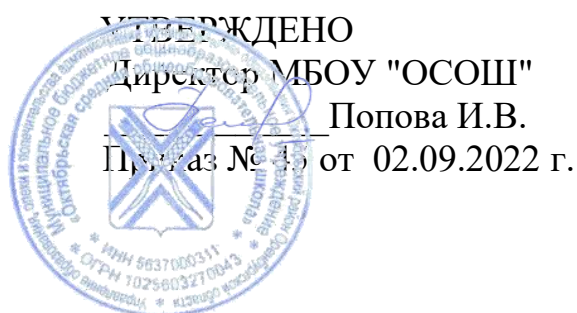


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
село Октябрьское Оренбургской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Направление: спортивно-оздоровительное*

*Возраст учащихся: - 11–13 лет*

*Срок реализации: 3 года*

**1 год - 34 часа**

**2 год - 34 часа**

**3 год - 34 часа**

**Автор-составитель:**  
Закраснянов Павел Андреевич,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

**с. Октябрьское, 2022 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности</b>	<b>3</b>
2.1	Планируемые результаты первого года обучения	3
2.2	Планируемые результаты второго года обучения	4
2.3	Планируемые результаты третьего года обучения	5
2.4	Планируемые результаты четвертого года обучения	6
2.5	Планируемые результаты пятого года обучения	7
<b>III.</b>	<b>Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности</b>	<b>8</b>
3.1	Первый год обучения, 5 класс	8
3.2	Второй год обучения, 6 класс	11
3.3	Третий год обучения, 7 класс	13
<b>IV.</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>21</b>
4.1	Тематическое планирование первого года обучения	21
4.2	Тематическое планирование второго года обучения	22
4.1	Тематическое планирование третьего года обучения	22
	Учебно - методическое обеспечение	24
	Приложения	25

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Октябрьская СОШ», ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 3 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) будет реализована в работе со школьниками 5-7 классов.

### ***Направленность программы – спортивно-оздоровительное***

#### ***Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) (Приказ № 45 от 01.09.2022 г.);

- Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа» от 01.09.2022 г.

**Цель программы:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

**Задачи программы:**

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные

занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

**Виды деятельности:** комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

**Формы контроля:** практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участия в соревнованиях (внутри школьные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявление уровня физической подготовленности

**Форма промежуточной аттестации:** защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

**Взаимосвязь с программой воспитания:** Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания «МБОУ Октябрьская СОШ». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ»;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ»;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания МБОУ «Октябрьская СОШ».

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, мета предметных и предметных образовательных результатов.

### **2.1 Планируемые результаты первого года обучения**

#### **Личностный результат:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

#### **Метапредметный результат:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника[1].

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- Умение строить по росту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

### **Предметный результат:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.2. Планируемые результаты второго года обучения**

### **Личностные результаты:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости

### **Метапредметный результат:**

- совершенствовать жизненно важных навыки и умения посредством обучения подвижных игр, физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формировать знания о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;



- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### **Предметные результаты:**

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развивать дыхательную, сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат;
- развивать скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укреплять здоровье учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

### **2.3 Планируемые результаты третьего года обучения**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и 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 целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметный результат:**

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

#### **Предметные результаты:**

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **3.1 Первый год обучения, 5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.

5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

### **1.Вводное занятие.**

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

### **2.Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий.

Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.

Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **3.Баскетбол**

1.*Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2.*Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке.

Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

#### **4. Волейбол**

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера.

Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка

волейболиста. Бросим мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения.

Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

#### **5. Футбол**

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы

понеподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

#### **6. Итоговый зачет по ОФП.**

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

### **3.2. Второй год обучения, 6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

### **1. Вводное занятие**

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

### **2. Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность

и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

### **3. Баскетбол**

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **4. Волейбол**

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **5. Футбол**

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

3. *Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

### **6. Контрольные тестирования**

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств

#### **3.3 Третий год обучения, 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, тем</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
1.	Введение в предмет. Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
3.	Баскетбол	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4.	Волейбол	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5.	Футбол	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
6.	Итоговый зачет по ОФП.	Индивидуальная, учебно-тренировочная работа, игровая.	Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами

### **1. Вводное занятие**

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

### **2. Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями.

### 3. Волейбол

1. *Основы знаний.* Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма.

2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

3. *Подвижные игры:* «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

### 4. Волейбол

1. *Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача.

3. *Подвижные игры:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### 5. Футбол

1. *Основы знаний.* Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до

7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

### 6. Контрольные тестирования

Тестирование двигательных способностей и развитие физических качеств.

## IV. Тематическое планирование

### 4.1. Тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		



#### 4.2 Тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		

#### 4.5 Тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	ОФП	В процессе занятий		
3.	Баскетбол	11	-	11
4.	Волейбол	8	-	8
5.	Футбол	13	-	13
6.	Контрольные тестирования	1	-	1
<b>Всего:</b>		<b>34</b>		

#### Учебно-методическое обеспечение

##### Список основной литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов . М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валева и др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416 с.

##### Список дополнительной литературы

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.

2. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781 с.
6. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.
7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*Направление: спортивно-оздоровительное*

*Возраст учащихся: - 11–13 лет*

*Срок реализации: 3 года*

**1 год - 34 часа**

**2 год - 34 часа**

**3 год - 34 часа**

**Автор-составитель:**

Закраснянов Павел Андреевич,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

с. Октябрьское, 2022 г.

## Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п\п	Тема занятий	Количества часов	Дата проведения
<b>Вводное занятие 1ч</b>			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	13.01
<b>Баскетбол 11ч</b>			
2	Стойки и перемещения	1	20.01 27.01
3-5	Остановки: «Прыжком» «В два шага»	1 2	03.02
6-7	Передачи мяча	2	
8-9	Ловля мяча	2	
10	Ведение мяча	1	
11	Броски в кольцо	1	
12	Подвижные игры	1	
<b>Волейбол 8ч</b>			
13	Стойки игрока. Перемещение	1	
14	Передачи мяча	1	
15	Нижняя прямая подача	1	
16	Прием мяча	1	
17-20	Подвижные игры, эстафеты с мячом	4	
<b>Футбол 13ч</b>			
21-22	Стойки и перемещения	2	
23-25	Удары внутренней стороной стопы с места	3	
26-28	Удары внутренней стороной стопы па катящемуся мячу	3	
29-31	Передачи мяча	3	
32-33	ОФП	2	
34	<b>Итоговое контрольное тестирование 1ч</b>		

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Количества часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Вводное занятие 1ч</b>			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	
<b>Баскетбол 11ч</b>			
2	Стойки перемещения баскетболиста	1	
3-5	Остановки мяча	3	
6-7	Ловля мяча баскетбольного мяча	2	
8-9	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	2	
10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	1	
11	Игра в нападении	1	
12	Баскетбол Игра. Участие в соревнованиях	1	14.12
<b>Волейбол 8ч</b>			
13	Закрепление техники передачи мяча	1	21.12
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
15	Верхняя прямая подача	1	
16	Закрепление приема мяча с подачи	1	
17-20	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4	
<b>Футбол 13ч</b>			
21-22	Остановка катящегося мяча.	2	
23-25	Ведение мяча.	3	
26-28	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	3	
29-31	Подвижные игры	3	
32-33	ОФП	2	
34	<b>Итоговое контрольное тестирование 1ч</b>		

### Календарно-тематическое планирование третьего года обучения

№ п\п	Тема занятий	Количества часов	Дата проведения
<b>Вводное занятие 1ч</b>			
1	Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.	1	22.09
<b>Баскетбол 11ч</b>			
2	Остановки баскетболиста	1	07.10
3-5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	3	14.10 21.10 22.10
6-7	Ловля мяча с сопротивлением защитника	1	28.10
8-9	Ведение мяча	2	11.11 18.11
10	Броски в кольцо	1	25.11
11	Игра в защите	1	02.12
12	Игра в нападении, участие в соревнованиях	2	09.12 16.12
<b>Волейбол 8ч</b>			
13	Индивидуальные тактические действия нападения.	1	23.12
14	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	03.01
15	Закрепление техники передачи	1	04.01
16	Верхняя прямая подача	1	05.01
17-20	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4	06.01 13.01 20.01 27.01
<b>Футбол 13ч</b>			
21-22	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	2	03.02 10.02
23-25	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	3	17.02 24.02 03.03

26-28	Игра по упрощенным правилам.	3	10.03 17.03
29-31	Подвижные игры.	3	
32-33	Физическая подготовка в процессе занятий	2	
34	<b>Итоговое контрольное тестирование 1ч</b>		

**ТЕСТ**  
**на определение мотивов**  
**учащихся к занятиям по внеурочной деятельности курса**  
**(Общездоровьесберегающей подготовки)**  
*(входная диагностика)*

Цель: выявление мотивов занятий внеурочной деятельности

Ход проведения:

Обучающимся предлагается определить уровень мотивации

Высокая мотивация 50-62 б.

Средняя мотивация 25-49 б.

Низкая мотивация 0-24 б.

***Анкета для учащихся.***

**1. Имя Фамилия**

---

**2. Класс**

---

**3. Я всегда с нетерпением жду внеурочной деятельности, потому что они укрепляют мое здоровье.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**6. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**7. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.**

Да

Нет

Я не посещаю спортивные секции

**8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.**

Да

Нет

Не всегда

**9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул.**

Да

Нет

**10. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.**

Да

Нет

Не всегда

**11. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.**

Да

Нет

Не всегда

**12. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час -должны содержать разные игры и развлечения.**

Да

Нет

Не всегда

Затрудняюсь ответить

**13. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.**

Да

Нет



Не всегда

**14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.**

Да

Нет

**15. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.**

Да

Нет

Не всегда

**16. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.**

Да

Нет

**17. На занятиях физическим упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.**

Да

Нет

Не всегда

**18. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.**

Да

Нет

**19. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.**

Да

Нет

Иногда

**20. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать.**

Да

Нет

Не всегда

**21. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.**

Да

Нет

Не знаю

**22. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.**

Да

Нет

Иногда

**23. На соревнованиях мне нужна только победа.**

Да

Нет

Не всегда

**24. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.**

Да

Нет

Не всегда

**25. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества.**

Да

Нет

Не всегда

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, где будет выявлен уровень физической подготовленности обучающихся

«Высокий» УФП - 4.6 и выше

«Выше среднего» УФП 3.6-4.5

«Средний» УФП 2.6-3.5

«Ниже среднего» УФП 1.6-2.5

«Низкий» УФП 1.5 и ниже

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Первый год обучения, 5 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4x9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Второй год обучения, 6 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по предмету физкультура.**

Третий год обучения, 7 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по предмету физкультура.**

Четвертый год обучения, 8 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на	10	8	5			

	<b>высокой перекладине</b>						
8	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	25	20	15	19	13	9
8	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	12	8	5	18	15	10
8	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	48	43	38	38	33	25
8	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>				Без учета времени		
8	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	56	54	52	62	60	58

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

Пятый год обучения, 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	
9	<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
9	<b>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек</b>	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55	
9	<b>Бег 60 м, секунд</b>	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	
9	<b>Бег 2000 м, мин</b>	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05	
9	<b>Прыжки в длину с места</b>	210	200	180	180	170	155	
9	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	11	9	6				
9	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10	
9	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	13	11	6	20	15	13	
9	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	50	45	40	40	35	26	
9	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
9	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
9	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30	
9	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>				Без учета времени			