

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Муниципальное образование Березовский район Ханты-мансийский автономный округ – Югра  
Администрация березовского района Комитет образования**

**МАОУ «Хулимсунтская средняя общеобразовательная школа с кадетскими и маринскими классами»**



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**4-11 класс**

Учитель:  
Бушманов Дмитрий Владимирович

Хулимсунт 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного предмета.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
4. Контроль и оценка планируемых результатов.
5. Календарно-тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов
6. Учебного плана МАОУ Хулимсунтской СОШ с кадетскими и мариинскими классами на 2024 – 2025 учебный год;

Программа данного курса представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 4-11 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие личностные качества: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде.

Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений, способствующих повышению функциональных возможностей организма на организм занимающихся, которая должна регулироваться по объему и интенсивности.

Интенсивность и объем выполняемой нагрузки зависят от возраста и подготовленности занимающихся. Очень малая нагрузка в первой зоне не способствует повышению результатов и развитию физических качеств. Слишком большая нагрузка может привести к снижению результатов, перенапряжению и ухудшению здоровья. От правильного планирования нагрузки при индивидуальных занятиях зависит состояние здоровья школьника.

## Цели и задачи курса

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и целью физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Одна из главнейших задач** занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

#### Учебно-методический комплект по предмету

— Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка 4-11 класс»

#### **Формы проведения**

- Практические занятия, соревнования.

#### **Специфика содержания курса**

В период карантина, активированных дней предусмотрены технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (электронное обучение, дистанционное обучение)

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом общий объём учебного времени внеурочной деятельности по ОФП для 4,5, 6, 7,8,9,10 классов составляет 34 часа, 11 классы – 17 часов.

#### **Содержание программы**

Материал программы делится на 4 раздела:

- Упражнения на развитие силы;
- Упражнения на развитие выносливости;
- Упражнения на развитие скорости;
- Упражнения на развитие гибкости;

**Упражнения на развитие силы:** подтягивания на перекладине, отжимания от пола, приседания, выпрыгивания, упражнения на развитие брюшного пресса, мышц спины.

**Упражнения на развитие выносливости :** бег с переменным ускорением, бег 1000 метров, подвижные игры (футбол, гандбол по упрощенным правилам), прыжки со скакалкой, специальные беговые упражнения, круговая тренировка.

**Упражнения на развитие скорости :** старты с различных положений, прыжки на обеих ногах по 15-30 метров, бег на время на дистанции 30. 60м., эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения.

**Упражнения на развитие гибкости:** выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости мышц (наклоны, растяжка и т.д.), упражнения на развитие гибкости в парах, упражнения с гимнастической палкой.

#### **Специфика программы**

Программа предусматривает преподавание материала по «восходящей спирали», то есть на втором году обучения происходит возвращение к темам первого года обучения, но на более высоком и сложном уровне с увеличением дозировки выполняемых упражнений.

## Планируемые результаты

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Контроль и оценка планируемых результатов.**

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:**

- **Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся.
- **Текущий:**

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

- **Итоговый** контроль в формах диагностики
- Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

**Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:**

– степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

– косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).