

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7  
имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
от «26» августа 2016 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя  
директора по УВР  
от «29» августа 2016 г. № 95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

спортивно-оздоровительное направление

основное общее образование  
(уровень образования, направленность)

программа составлена учителем  
физической культуры  
(предмет)

Романовой Ириной Алексеевной  
( Ф.И.О. квалификационная категория)

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» (далее программа) составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

### **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, не антагонистических 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.

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, волейбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, волейбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Для организации занятий могут использоваться следующие формы: беседы, соревнования, подвижные игры, конкурсы, участие в олимпиадах. На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

**Легкая атлетика (14 часов)** Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 4\*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4\*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

**Подвижные и спортивные игры. (12 часов)** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Гимнастика с основами акробатики. (7 часов)** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ОФП»

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов
<b>Раздел</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>
1	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500-1000м в среднем темпе.	
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	
3	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	
4	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	
5	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Подвижная игра, «Пятнашки»	
6	Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4*60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.	
<b>Раздел</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>12</b>
7	Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. с мячом. Эстафета с мячами	
8	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	
9	Работа на тренажёрах. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	
10	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия	

	защитника. Учебная игра.	
11	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	
12	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	
20	Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру.	
21	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра.	
22	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	
23	Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра.	
24	Учебная игра по волейболу. Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом.	
25	Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
26	Инструктаж по ТБ. «Основы обучения и самообучения двигательным действиям». Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10м. Упр. для развития выносливости и прыгучести.	
27	Бег 1500-2000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости.	
28	Упр. Для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	
29	Упр. для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	
30	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе.	
31	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	
32	Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	
33	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	
<b>Раздел</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>7</b>
13	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Длинные кувырки вперёд. Мост из положения стоя. Размахивание в упоре - соскок. Упр. На перекладине.	
14	Развитие гибкости, силы, прыгучести. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове.	
15	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь».	
16	Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь». Лазание по канату.	

17	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	
18	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	
19	Лазание по канату. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	