

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(спортивно-оздоровительное направление)
срок реализации – 1 год
6 класс**

(Приложение к основной образовательной программе основного общего образования)

Программа составлена на 33 часа:

Составитель: Бургардт А.В.,
учитель физической культуры

г. Радужный, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по физической культуре для 5-9 классов (авторской группы под руководством В.И. Ляха, допущенной МО РФ в 2013 году) и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) .

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 6 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом. Программа предназначена для повышения возможностей ребёнка в обучении, физическом развитии, взаимодействии с другими людьми.

Приоритетным направлением новых образовательных стандартов является реализация программ основного общего образования, развивающих потенциал обучающихся.

В процессе изучения курса, у учащихся развиваются следующие **личностные качества**: трудолюбие, упорство, целеустремлённость, самостоятельность, коллективизм, взаимопомощь, умение работать в команде, совершенствуются умения и навыки, которые способствуют гармоническому развитию личности.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, в связи с предъявлением новых требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся.

Программа курса создана для учащихся 6 классов отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам. Занятия проводятся 1 раз в неделю, что составляет 34 часам в год.

Программа «Общая физическая подготовка» **направлена** на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель программы: совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности к регулярным занятиям;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Актуальность данной программы заключается в том, что современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растёт количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Новизна данной программы заключается в

- Комплексном решении образовательных и воспитательных задач при её реализации.
- Программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание не только физических качеств, но и психического здоровья детей.

Формы работы с учащимися:

Одно из главных условий успеха обучения детей и развития их творчества - это индивидуальный подход к каждому ребёнку. Важен принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Формы и методы организации занятий:

- теоретическое обучение (лекции, беседа, инструктажи по Т.Б.);
- практические – игровые методы;
- познавательные;
- соревновательные;
- тестовые.

Особенности реализации программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» реализуется в работе с учащимися 6 классов (11 – 12 лет). Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Занятия проводятся в спортивном зале, продолжительностью 40 минут (СанПиН).

Во время занятий у ребёнка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей

формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Используемые средства для достижения результата:

- физические упражнения;
- занятия на тренажерах;
- развивающие упражнения с гимнастическими предметами;
- систематические занятия спортом;
- закаливание.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате обучения учащиеся должны:

- быстро и качественно усвоить новые знания;
- знать правила по технике безопасности;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- увеличить объем первоначальных умений в 2- 3 раза;
- успешно подготовиться к школьным олимпиадам;
- повысить уровень физических качеств.

Ожидаемые личностные результаты:

- сформировать ответственное отношение к учению;
- развить выносливость, инициативность, активность при решении задач, реактивность мышления;
- сформировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- повысить готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.
- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- сформировать умение контролировать процесс и результат своей деятельности.

Ожидаемые метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и физической деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- научить соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- повысить навыки выполнения упражнений;
- развить компетентность в области физического развития.

Контроль планируемых результатов: проведение первичных и итоговых контрольно-тестовых нормативов, в рамках каждого раздела программы. Данные учащихся вносятся в индивидуальную ведомость результатов. 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.

По результатам проведенных тестов делается вывод о динамике развития физических способностей каждого обучающегося, а так же сформированности личностных и метапредметных результатов освоения программы.

Эффективность и результативность программы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» помогает обучающимся: в выработке индивидуального темпа обучения, научиться сравнивать себя с самим собой, в достижении высоких результатов обучения (интереса и комфортности), в мотивации учения, умению осознанно применять двигательные навыки, созданию алгоритма деятельности и т.д.

В процессе изучения программы обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями (УУД): личностными, регулятивными, познавательными, коммуникативными.

Личностные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- ответственно относиться к учению, самообразованию и саморазвитию;

Обучающийся получит возможность научиться:

- повысить самооценку;
- проявлению положительных качеств личности и управлению своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные универсальные учебные действия

а) регулятивные УУД

Обучающийся научится:

- контролировать свою деятельность, соотнося свои действия с планируемыми результатами;
- корректировать свои действия в соответствии с алгоритмом;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать собственные возможности при правильном выполнении учебной задачи и её решении;
- для осуществления осознанного выбора, овладеть основами самоконтроля;

б) коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями;
- активно работать как индивидуально, так и организовывая совместную деятельность;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, находя общее решение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отстаивать своё мнение, сумев правильно аргументировать его.

в) познавательные УУД

Обучающийся научится:

- определять понятия, устанавливать аналогии, и делать выводы;
- строить логическое рассуждение, умозаключение, устанавливать причинно-следственные связи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить для себя новые задачи определяя и формулируя их;
- сознательно выбирать эффективные способы решения задач.

Учебно-тематический план (5 класс)

Разделы и темы программы	Всего часов	Из них		Форма проведения занятия	Образовательный продукт
		Теория	Практика		
<p>I. Вводно-ознакомительное занятие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Как правильно распределять физическую нагрузку. 4. Общеразвивающие упр. 	4,5	0,5	4	Лекция. Практика.	Знание правил Т.Б. Влияние физ. нагрузок.
<p>II. Общая физическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие. Функции. 2. Общеразвивающие и общеукрепляющие упр. 3. Беговая подготовка. 4. Круговая тренировка. 5. Прыжковые упражнения. 6. Беговые упражнения. 7. Контрольно-тестовые нормативы. 8. Челночный бег. 9. Силовые упр. 10. ОРУ. 	10,5	0,5	10	Лекция. Практика. Тестирование.	Развитие физ. качеств.
<p>III. Специальная физическая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие. Функции. 2. Техника выполнения упр. 3. Бег 30 м., 100 м. с учётом времени. 4. Развитие гибкости. 5. Развитие скоростной выносливости. 6. Прыжок в длину с места. 7. Развитие ловкости. 8. Подтягивание на высокой перекладине, отжимания. 9. Поднимание туловища. 10. Тестовые нормативы. 	10,5	0,5	10	Лекция. Практика. Тестирование.	Соблюдение ТБ, знание правил. Знание техники выполнения упр. Умение выполнять тестовые нормативы.
<p>IV. Спортивные и подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игр. 2. Подвижные и спортивные игры на развитие скорости, ловкости, координации движения. 3. Эстафеты. Техника. Правила. 4. Подвижные игры с 	8,5	0,5	8	Лекция. Практика. Тестирование. Учебно-тренировочная игра.	Развитие физических качеств, совершенствование изученных элементов. Знание правила игры.

элементами баскетбола и футбола. 5. Контрольно-тестовые нормативы. 6. Правила судейства. 7. Жесты судий. 8. Круговая эстафета.					
Всего:	34	2	32		

Содержание изучаемого курса (6 класс)

Вводно - ознакомительная часть.

Теория: Ознакомить с техникой безопасности на занятиях в спортивном зале.

Правила поведения в спортивном зале на тренировочном занятии.

Как правильно распределять физическую нагрузку.

Влияние физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие. Функции.

Практика: Общеразвивающие упражнения на все группы мышц на месте и в движении, общеразвивающие упражнения в парах, с использованием предметов, снарядов и естественных препятствий, а так же групповые и индивидуальные упражнения.

Беговая подготовка: бег на различные дистанции и на различное время бега с разной продолжительностью времени.

Круговая тренировка непрерывно и с интервалами, с предметами.

Специальные прыжковые упражнения (на двух ногах, с подскоками, прыжки на пр. на лев., с выпрыгиванием.)

Специальные беговые упражнения (бег змейкой, бег с остановкой по сигналу, с изменением направления движения)

Силовые упражнения. ОРУ с предметами.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Понятие. Функции.

Практика: Бег 30 м. с учётом времени.

Бег 100 м. с учётом времени.

Развитие гибкости.

Развитие скоростной выносливости.

Прыжок в длину с места.

Подтягивание на высокой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.

Развитие ловкости.

Спортивные и Подвижные игры.

Теория: Понятие Спортивные и подвижные игры. Правила.

Практика: Подвижные игры в круге. Подвижные игры для воспитания выносливости, силы, прыгучести, ловкости, гибкости, координации движения.

Эстафеты в шеренгах и в колоннах, линейные эстафеты с предметами.

Подвижные игры с элементами баск-ла и футбола.

Правила судейства.

Контр.-тестовые нормативы.

Бег 30 м, 100 м с учётом времени.

Прыжки в длину с места.

Челночный бег 4*9 м.

Шестиминутный бег.

Наклон вперёд из положения сидя, стоя на гимнастической скамье.

Подтягивание на высокой перекладине.

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа с учётом времени (пресс за 30 сек, за 1 мин.)

Методическое обеспечение программы.

В процессе обучения используются: контрольные занятия (сдача тестов по ОФП), теоретические занятия (проводимые в форме лекций), участие в соревнованиях, тематическая подборка материала, планы занятий, подборка учебного инвентаря.

Учебный инвентарь: мячи, скакалки, маты, стойки, обручи, перекладина, гимнастическая стенка, инвентарь для подвижных игр и эстафет и т. д.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий в спортивном зале.

Для занятий необходима следующая индивидуальная экипировка: спортивный костюм для занятий, шорты, футболка, удобная спортивная обувь.

При составлении плана учебно-оздоровительных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных разделов двигательной деятельности. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Учебно-методический комплекс

Список литературы для педагогов:

1. *Лях В.И.* Двигательные способности школьников. - Москва 2000
2. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе. - Москва 2000
3. *Найметова. Э.* Физкультура: Спортивные игры. //Методика преподавания.
4. *Комков А.Г., Л.В.Родионова.* Организация соревнований по оценке двигательной подготовленности детей школьного возраста // Материалы городской научно-практической конференции «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга», СПб, - 1998
5. *Виноградов П.А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни// учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006

Список литературы для обучающихся

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) .
2. *Должиков И.И.* «Физическая культура в школе» //Научно-методический журнал - «Москва 1997г.». Рекомендованный министерством образования Российской Федерации в 1993г.