


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Техно - Школа имени летчика-космонавта СССР,  
дважды Героя Советского Союза В.П. Савиных»  
г. Перми

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол № 7 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
 С.В.Каменев  
Приказ № 059-08/129-01-414  
от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**Общефизическая подготовка.**  
для обучающихся кадетских классов

РАЗРАБОТЧИК:  
Поспелов Е.А.,  
Учитель

## **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 1 год по 68 часов в год (2 часа в неделю) будет реализована в работе с учениками кадетских 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 «Санитарноэпидемиологические 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, опорнодвигательного 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;
- Овладение 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, опорнодвигательный 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

| № п/п | Название раздела, тем  | Формы организации  | Вид деятельности   |
|-------|--|--|--|
| 1.    | Введение в предмет.<br>Комплектование группы.<br>Работа с родителями.<br>Инструктаж по технике безопасности. | собрание,<br>коллективная работа,<br>подготовка к работе           | Познавательная деятельность<br>Проблемно - ценностное общение  |
| 2.    | Общая физическая подготовка  | Индивидуальная, учебнотренировочная работа, игровая                | Групповые практические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами   |
| 3.    | Баскетбол  | беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа         | Познавательная деятельность,<br>двигательная, спортивнооздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера |
| 4.    | Волейбол   | Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.          | Познавательная деятельность,<br>двигательная, досуговоразвлекательная деятельность.  |
| 5.    | Футбол   | Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра | Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера   |
| 6.    | Итоговый зачет по ОФП.   | Индивидуальная, учебнотренировочная 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.Броскимяча 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 неподвижному 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.

## IV. Тематическое планирование

| №<br>п/п      | Наименование раздела,<br>темы | Количество часов   |        |          |
|---------------|-------------------------------|--------------------|--------|----------|
|               |                               | Всего              | Теория | Практика |
| 1.            | Вводное занятие               | 1                  | 1      | -        |
| 2.            | ОФП                           | В процессе занятий |        |          |
| 3.            | Баскетбол                     | 22                 | -      | 22       |
| 4.            | Волейбол                      | 16                 | -      | 16       |
| 5.            | Футбол                        | 26                 | -      | 26       |
| 6.            | Контрольные тестирования      | 2                  | -      | 2        |
| <b>Всего:</b> |                               | <b>68</b>          |        |          |

### **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. Валеев 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.