

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ивановская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 6 от «30» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор школы _____ А.О.Исайчев
Приказ № 9 от «2» сентября 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности учащихся
секция общей физической подготовки
1 – 9 классы**

Рабочая программа разработана
на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования

Срок освоения 5 лет

Содержание программы.

1.	Пояснительная записка	3-6
	Нормативная база преподавания предмета	3
	Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	3
	Сведения о программе, на основании которой была создана рабочая программа.....	4
	Место предмета в учебном плане.....	4
	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры.....	4-5
	Учебно-методический комплект (УМК).....	6
	2Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	6-11
	3Содержание учебного предмета.....	12-13
	4.Учебно - тематическое планирование.....	14
	5.Лист корректировки.....	15

1. Пояснительная записка.

Нормативная база преподавания предмета:

Программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с Законом Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п.18.2.2);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с образовательной программой основного общего образования Ивановской средней школы;
- с учебным планом Ивановской средней школы на текущий год

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цель: Формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности учащихся.
2. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений.
3. Воспитывать моральные, волевые качества детей и чувство товарищества.

Сведения о программе, на основании которой была создана рабочая программа:

Рабочая программа по физической культуре предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Ориентирована на обучающихся 1-9 классов. составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Концепцией духовно- нравственного воспитания и развития личности гражданина России, Примерной образовательной программой по физической культуре, за основу взята авторская программа УМК по физической культуре В. И. Ляха.

Место предмета в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана на преподавание физической культуры для обучающихся в 1-9 классах основной школы на 34 часа (по одному часу в неделю), т.к. согласно Уставу учебный год в школе составляет 34 недели.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Физической культуры

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
-

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно

использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно- оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви

в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах.

Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Планируемый результат:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Умения

характеризующие достижение этого результата:

- указывать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;
- включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Планируемый результат:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения,

характеризующие достижение этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;

- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Планируемый результат:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

Умения,

характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину нагрузки.

3. Содержание учебного предмета

Основная задача руководителя - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием детей, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Общая физическая подготовка.

1.1. Спортивные игры - ознакомление с техникой игры в баскетбол, футбол. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Изучение правил игры, судейство. Вопросы тактики. Двусторонние игры.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

1.2. Гимнастика: Круговая тренировка: (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке); акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка", кувырок вперёд, назад; опорный прыжок через козла; Эстафеты с элементами акробатики.

1.3. Лыжная подготовка- обучение технике ходьбы на лыжах различными способами, повороты, способы подъема в гору, спуски в различных стойках, способы торможения.

1.4. Понятие «Низкий старт», разновидности ходьбы, медленный бег до 8 мин, челночный бег, бег на короткие, средние дистанции и кросс, эстафетный бег по кругу и встречная эстафета, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча в цель из различных исходных положений и на дальность, самоконтроль при физических занятиях.

1.5. Общеразвивающие упражнения должны включаться в каждое занятие с целью укрепления костно- связочного аппарата, развития мышц, подвижности в суставах и координации движений, улучшения сердечно- сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, индивидуально или с партнером.

Объем и дозировка общеразвивающих физических упражнений определяются в зависимости от уровня физического развития занимающихся, задач занятия и периода тренировки.

Упражнения на ловкость, гибкость, силу, быстроту, точность, координацию и внимание проводятся из различных исходных положений рук и ног, усложняются дополнительными движениями отдельных частей тела и отягощениями

4. Учебно-тематическое планирование занятий секции «Общая физическая подготовка»

Наименование раздела	Количество часов	
	Практические занятия(ч.)	Теоретические занятия
Введение. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой	1	Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут вводной части
Легкая атлетика	8	
Спортивные и подвижные игры	9	
Лыжная подготовка	8	
Гимнастика	8	

	34	
--	----	--

5.Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту

Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1	Введение	1	
2	Легкая атлетика Понятие «Низкий старт».	1	
3	Медленный бег до 8 мин.	1	
4	Разновидности ходьбы	1	
5	Челночный бег.	1	

6	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	2	
7	Бег на средние дистанции 500 м.	1	
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
	Спортивные и подвижные игры	9	
9	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	
10	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
11	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	

12	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	1	
13	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1	
14	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
15	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1	
16	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
17	Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча	1	
	Лыжная подготовка	8	
18	Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	

19	Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	2	
20	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
21	Эстафета на лыжах по кругу.	1	
22	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
23	Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	2	
24	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой». Соревнования по лыжным гонкам	1	
25	Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой».	1	
	Гимнастика	8	

26	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	1	
27	Акробатические упражнения - перекуты, "мост", "берёзка", "лодочка".	1	
28	Кувырок вперёд, назад.	1	
29	Опорный прыжок через козла.	1	
30	Эстафеты с элементами акробатики.	1	
31	Полоса препятствий на время.	1	
32	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	1	
33	Сочетание изученных элементов в комбинации	1	

34	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	34	

**Требования к знаниям и умениям учащихся,
критерии оценки.**

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится 2 раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам. (отдельно для девочек и мальчиков).

Контрольные нормативы

Год обучения	Бег 30 м (с)		Прыжки в длину с места (см)		Челночный бег 3*10 (с)		Подтягивание из виса (м-кол-во раз, д-сек)		Наклоны вперед сидя на полу (см)		Шестиминутный бег	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
НП-1	5,1	5,6	165	155	9,1	9,7	5	14	8	12	1150	950