

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Великомихайловская средняя общеобразовательная школа Новооскольского  
района Белгородской области имени Г.Т.Ильченко»**

Рассмотрена и утверждена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 16 от 30.06.2022г.

**"Утверждаю"**  
Директор МБОУ «Великомихайловская  
СОШ им. Г.Т.Ильченко»  
Прядченко Л.А.  
Приказ № 107  
от 01.09. 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»  
возраст обучающихся: 11-16 лет (5-9 класс)  
Срок реализации: 5 лет**

**Учитель физической культуры  
Долженков Юрий Васильевич  
Змеева Татьяна Ивановна  
Гуров Сергей Петрович**

**с. Великомихайловка 2022 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа по предмету "Общая физическая подготовка" для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., регистрационный номер 19644);
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 февраля 2015г. № 35915)
- Основной Образовательной программы ОУ ООО;
- «Методических рекомендаций о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

За основу рабочей программы взята комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2010).

Программа разработана для 5-9 классов, рассчитана на 1 час в неделю и разработана с целью реализации физкультурно-спортивного направления.

**Целью** учебной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного

здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- содействие правильному физическому развитию школьника;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- обучение навыкам рационального дыхания;
- формирование правильной осанки;
- обучение правилам самостоятельного подбора, составление и выполнение утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики;
- обучение методам самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, и рационального питания

## **Цели и задачи прохождения программного материала по годам обучения:**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем

содержании направлена на:

-реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного

материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение

содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной

(физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности,

особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся

- соблюдению дидактических правил - *от известного к неизвестному и от простого к*

*сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике

поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том

числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

-расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во

время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования

целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов

## **Общая характеристика учебного курса.**

Включение общефизическую подготовку в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из базового вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных

физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие

человека. ОФП является основой для достижения высоких результатов не только в спорте,

но и во всех сферах деятельности. ОФП поможет :

- достичь гармоничного развития мускулатуры и силы мышц;
- приобрести общую выносливость;

- повысить быстроту движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность суставов и эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях,
- умение координировать простые и сложные движения

Предлагаемая программа по физической культуре на основе ОФП включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы:

1. Правила техники безопасности на уроках общефизической подготовки.
2. «Знания о физической культуре и спорте»
3. «Способы физкультурной деятельности»
4. «Физическое совершенство».

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный;

II этап – совершенствование полученных ЗУН;

III этап – творческая работа.

Весь курс рассчитан на 170 часов, соответственно: в 5 классе – 34 часов; во 6 классе – 34 часов; в 7 классе – 34 часов; в 8 классе – 34 часов; в 9 классе – 34 часов.

Этапы программы:

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45') в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: Спортивный зал, спортивная площадка.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной,

оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости,

быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет

сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с

опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

## **2. Результаты освоения предмета «Общая физическая подготовка».**

В результате изучения курса «ОФП» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень

- сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов

сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;  
-умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;  
-формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в

физкультурной деятельности, а именно:

-формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической

-культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим

регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры

-знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование; осуществлять индивидуальные

и групповые действия в подвижных играх;

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и

др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости,

выносливости);

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении

ошибок

и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

-осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

-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;

-выполнение комплексов на 8-16-32 счета с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

-умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений

разными обучающимися;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в

различных условиях

### **3. Содержание программного материала**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану.

#### ***Теоретическая подготовка:***

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;

- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

#### ***Общая физическая подготовка:***

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости,
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры:
- сдача нормативов по физической подготовке.

#### ***Специальная физическая подготовка:***

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

#### ***Техническая подготовка:***

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

#### ***Тактическая подготовка:***

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;



- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):  
Подготовительная, основная и заключительная части.

### Календарно- тематическое планирование для 5-9 классов

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени		дата
		Теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1		
	<b>Легкая атлетика. Лапта</b>	6		
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»		1	
3	Стартовый разбег по сигналу самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»		1	
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»		1	
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»		1	
6	<i>Соревнования на звание лучшего бегуна</i>		1	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»		1	
	<b>Футбол</b>	7		
8	Удар по неподвижному мячу		1	
9	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи		1	
10	Удар по мячу на точность		1	
11	Ведение и обводка. Отбор мяча		1	
12	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча		1	
13	Вбрасывание мяча. Игра вратаря		1	
14	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Контрольные тесты.		1	
	<b>Гимнастика</b>	7		
15	Акробатические упражнения		1	
16	Акробатические упражнения		1	
17	Комбинация акробатических упражнений		1	
18	Комбинация акробатических упражнений		1	
19	Упражнения в висах и упорах на брусьях,		1	

	перекладине			
20	Упражнения в висах и упорах на брусьях, перекладине		1	
21	Комбинация упражнений на брусьях и перекладине. Развитие силовых способностей		1	
	<b>Волейбол</b>	6		
22	Перемещения в волейболе.		1	
23	Верхняя передача.		1	
24	Нижний приём		1	
25	Верхняя передача в игре.		1	
26	Нижний приём в игре.		1	
27	Элементы волейбола в игре.		1	
	<b>Баскетбол</b>	7		
28	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места		1	
29	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий		1	
30	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении		1	
31	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии		1	
32	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди), ведение мяча с броском		1	
33	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча споследующим броском		1	
34	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокомяча). Бросок со штрафной линии.		1	
	<b>ИТОГО</b>	1	33	

### **Список литературы:**

1. Журналы по «Физкультура в школе с 2011 по 2015 г.г»
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под. Ред. Л.Б. Кофмана, 1998г.
3. «Организация и оценка здоровья сберегающей деятельности образовательного учреждения» Под. Ред. М.Л. Безруких и В.Д. Сонькина, 2004 г.
4. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре. М. Просвещение 1982 г.
5. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич) М.Просвещение 2005 г.