

те пронумеровано,  
креплено печатью  
*116 Шестов*  
С.В.Ничипорчук

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №1»**

**РАССМОТРЕНА**  
Методическим советом  
Протокол № 4  
от 30 апреля 2021 года

**СОГЛАСОВАНА**  
Зам. директора по УВР  
*[подпись]* /Романова В. И./  
30 апреля 2021 года

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № *69/05*  
от 30 апреля 2021 года



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»**

Авторы-составители программы:  
Дурновцев Роман Викторович, учитель физической культуры,  
Корин Максим Сергеевич, учитель физической культуры

г. Мурино, 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Занятия общей физической подготовкой положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшает обмен веществ, содействует гармоничному развитию человека.

Общая физическая подготовка развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. Перед занимающимися ставятся следующие задачи:

- содействовать воспитанию всесторонне развитой личности;
- вовлекать учащихся в систематические занятия спортом;
- укреплять здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- воспитывать волевых, смелых и психически здоровых учащихся
- готовить их к сдаче нормативов комплекса ГТО и выполнению спортивных юношеских разрядов;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для учащихся 7 классов составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», ст. 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич); Физическая культура 5-6-7 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений». Автор: В.И. Лях (М: Просвещение 2016г).

Программа курса внеурочной деятельности является линейной.

Программа рассчитана на 2020-2021 год обучения. На реализацию курса отводится один час в неделю. В каждом классе занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Целью программы является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» активно используется в процессе физического воспитания обучающихся. Программа реализуется во внеурочное время и имеет спортивно-оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» призвана оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

С учетом воспитательно-развивающего значения спортивной подготовки преследуется решение совокупности задач физического воспитания:

- вооружение необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям спортивными играми;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Занятие физическими упражнениями во внеурочной деятельности носят подчеркнуто разносторонний характер и направлено на приобретение комплекса необходимых для учащегося качеств и навыков. Одной из главных задач занятий является создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей. Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проведением на данном этапе изучением специальных движений – технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Физические упражнения давно получили признание, как незаменимое средство общей физической подготовки. Разнообразие игровых действий, их соревновательный характер обеспечивают полноценное физическое развитие и способствует достижению разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Овладение физическими упражнениями открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что помогает сделать его не только интересным, но и полезным.

Тренировки и соревнования по общей физической подготовке, где необходимо преодолеть сопротивление соперника, совершенствуют способность к инициативным действиям.

Коллективный характер такой деятельности обеспечивает приобретение навыков взаимодействия, развивает такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинить личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, чувство ответственности и т. д.

Занятия по общей физической подготовке проходят в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке.

Временное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях, необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технически сложных основных движений возможно и должно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у учащихся прочных навыков в выполнении движений.

Физическое развитие проводится с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

При проведении игр исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее и результаты. Учитель активно участвует в заданиях. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам принимает участие вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований).

Важно организованно закончить выполнение физических упражнений: подвести итоги, объявить результаты, отметить положительные и отрицательные стороны. К подведению итогов нужно чаще привлекать самих участников. Это способствует воспитанию у учащихся умений оценивать свои действия, действия товарищей, выявлять причины побед и поражений.

В ходе учебных занятий большое место отводится занятиям легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, гимнастикой, лыжной подготовкой.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях городского, районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа внеурочной деятельности (секции) «Общая физическая подготовка» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### **1.2. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Программа соответствует федеральному компоненту ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Программа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования

### **1.3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

Внеурочная деятельность по программе «Общая физическая подготовка» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Предметными результатами** являются следующие умения:

- 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 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.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

#### **Баскетбол**

Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча, ловля и передача мяча, бросок одной и двумя руками с места и в движении в корзину (после ведения, ловли) с пассивным противодействием (максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке). Перехват мяча. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, заслоны. Игра «10 передач». Упражнения с мячом по заданию, тактика игры свободного нападения, с изменением позиций (2:1). Учебная игра по правилам мини-баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола.

#### **Волейбол**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. Передача мяча у сетки и через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **Гимнастика**

Совершенствование висов и упоров. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа (девочки). Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Развитие гибкости: упражнения для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

#### **Легкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега от 30 до 40 м., 60 м. Овладение техникой длительного бега, бег в равномерном темпе –до 20 мин., девочки- до 15 мин., бег на 1500 м. Прыжки в длину с места, разбега.

#### **Лыжная подготовка**

Равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км.



## 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока
<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Правила по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике
2.	Овладение техникой спринтерского бега от 30 до 40 м., 60 м.
<b>Баскетбол</b>	
3.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.
4.	Ведение мяча
5.	Ловля и передача мяча
6.	Ловля и передача мяча
7.	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.
8.	Бросок мяча
9.	Ведение мяча
10.	Ведение мяча
11.	Броски одной и двумя руками с места и в движении
12.	Тактика игры свободного нападения, с изменением позиций 2:1.
13.	Игровое занятие
14.	Ведение, передачи, броски мяча
15.	Ведение, передачи, броски мяча
16.	Взаимодействие трех игроков на площадке
<b>Лыжная подготовка</b>	
17.	Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке. Равномерное прохождение дистанции 2 км
18.	Равномерное прохождение дистанции 3 км
<b>Гимнастика</b>	
19.	Совершенствование висов и упоров. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе
20.	Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
21.	Развитие гибкости: упражнения для плечевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника
<b>Волейбол</b>	
22.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.
23.	Стойка игрока

24.	Перемещения в стойке
25.	Сочетания способов Перемещений. Игровое занятие
26.	Передача мяча сверху на месте и после перемещения
27.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах
28.	Игровое занятие
29.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки
30.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
31.	Передача мяча у сетки и через сетку.
32.	Игровое занятие.
<b>Легкая атлетика</b>	
33.	Овладение техникой спринтерского бега от 30 до 40 м., 60 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Бег на 1500 м.
34.	Овладение техникой длительного бега, бег в равномерном беге до 15-ти, 20-ти мин.

В данном док  
прошнурова

10  
Директор

*Сл.*  
*Ми.*

