

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школы № 122  
г.о. Самара  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 30.08.2017 г.



Суходчева А.И./

«Проверено»  
Заместителем директора

«\_29\_»\_08\_2017 г.

Суход | Суходечко Т.А.

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО

Протокол № 1  
«\_28\_»\_08\_2017 г.

Елиз | Мурзаева Е.В.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Курс:** «Общая физическая подготовка (ОФП)»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Класс:** 8 класс

**Уровень общего образования:** основной общий

**Учитель:** Саблина Наталья Сергеевна

**Срок реализации программы, учебный год:** 1 год

**Количество часов всего:** 34 часов; **в неделю:** 1 час

**Рабочая программа составлена на основе:** Образовательная программа модифицирована, разработана с учетом личного опыта педагогов и на основе учебников по физической культуре: Я.Виленский, В.И.Лях

**Рабочую программу составила:** \_\_\_\_\_ Саблина Н. С.  
подпись расшифровка подписи

г. Самара, 2017 г.

## Пояснительная записка

При составлении данных рекомендаций были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа по общей физической подготовки (ОФП), направлена на подготовку к сдачи тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, рабочими программами «Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я Веленского, В.И. Ляха.

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.
- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры.
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- Формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (5-8 классы) и имеет общий объем 34 часа в год. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки

терапевта , в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

#### **Планируемые личностные результаты по направлениям:**

Цель – индивидуализация личности обучающихся посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью

Решаются вопросы:

##### **В области *познавательной культуры*:**

- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
  - формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекция осанки и телосложения,
  - расширение двигательного опыта,
  - совершенствование функциональных возможностей организма,
- создание представления об индивидуальных физических возможностях организма,

##### **В области *эстетической культуры*:**

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

##### **В области *трудовой культуры*:**

- умение планировать режим дня, умение содержать в порядке спортивную одежду, инвентарь.
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- формирование здорового образа жизни.

##### **В области *нравственной культуры*:**

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания,
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения.

В области *физической культуры*:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

В области *коммуникативной культуры*:

- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

### **Содержание изучаемого курса**

#### **Раздел 1. Основы знаний и умений(2 ч)**

**Вводное занятие** (1ч). Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности** (1 ч) Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27 ч)**

**Бег на 60 м** (3 ч). Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры «Сумей догнать». Встреча эстафета с выбеганием с низкого старта.

**Бег на 2 км** (3 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)** (2 ч). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук. **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)**. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу; хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу** (2 ч). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу** (2 ч). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега** (4 ч). Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см, установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки в длину с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (2 ч). Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см, установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутых ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Метание мяча 150 г на дальность (3 ч).** Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад». То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах (3 ч).** Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровый отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-30 мин (ЧСС 140-150 уд./мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

**Кроссовая подготовка (3 ч)** Бег 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Бег «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

### Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний и умений	2
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	29
3	Спортивные мероприятия	3
Общее количество часов		34