Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 77 г. Липецка

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО учителей  физической культуры Протокол № 1 от 26.08.2021г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ф.Стихеева | УТВЕРЖДЕНО  Приказом МБОУ СОШ № 77г. Липецка  №186-О от 27.08.2021 г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

«Общей физической подготовки»

на 2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты :**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | темы | Кол-во часов | Из них | |
| Теория | практика |
|  | Вводное занятие. | 1 | 1 |  |
|  | Теоретическая подготовка | 3 | 3 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 1 | 7 |
|  | Физическая подготовка | 5 |  | 5 |
|  | Техническая подготовка. | 4 |  | 4 |
|  | Тактическая подготовка | 4 |  | 4 |
|  | Повижные игры и спортивные | 13 |  | 13 |
|  | Подведение итогов | 1 |  |  |
|  |  | 33 | 5 | 33 |

Содержание программы

**Вводное занятие**

Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале и на улице, на стадионе.

**Теоретическая подготовка**- 5 часов

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»., понятие о телосложении человека; гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

**Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Общеразвивающие упражненияна гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Физическая подготовка** – 5 часов

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажѐрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и \_многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время. Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лѐжа на животе, лѐжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью. Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Техническая подготовка –**5 часов.

Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с отягощением. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лѐжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске ( под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лѐжа на лопатках за 30 сек.

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине ( из виса углом); подтягивание на высокой Перекладине различными способами, хватом ( снизу, сверху, широким, узким, средним); подъѐм переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением ( с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу. Наклон из положения лѐжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнѐра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лѐгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнѐра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны; наклоны из положения сидя по линейке на результат.

**Тактическая подготовка** – 5 часов.

Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров на результат; Бег 1 километр на результат; Прыжки в длину с места на результат; Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа( девушки) на результат; Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат; Поднимание туловища из положения лѐжа за 30 сек., на результат; Наклон из положения сидя на результат.

Соревновательная деятельность. Соревнования в беге на короткие дистанции; Соревнования в беге на длинные дистанции; Соревнования по подтягиванию; Соревнования на гибкость (наклон вперѐд из положения сидя); Соревнования на пресс (из положения лѐжа на спине); Соревнования по прыжкам в длину с места; Соревнования по отжиманию ( сгибание разгибание рук в упоре лѐжа; Судейская и инструкторская практика.

**Подвижные игры и спортивные**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Салки», «Мяч — соседу»,

«Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний»,«Линейные эстафеты», «Не давай мяча водящему».

Виды и формы деятельности:

игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная деятельность.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | дата |
|  | Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале. | 01.09 |
|  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. | 08.09 |
|  | Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 15.09 |
|  | Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа; способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | 22.09 |
|  | Подвижные игры и спортивные. Названия и правила игр.  Соревновательная деятельность. | 29.09 |
|  | Строевые упражнения. Построения и перестроения. | 06.10 |
|  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). | 13.10 |
|  | Акробатические упражнения. | 20.10 |
|  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах. | 27.10 |
|  | Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. | 10.11 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития выносливости | 17.11 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 24.11 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей | 01.12 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. | 08.12 |
|  | Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости | 15.12 |
|  | Техника спринтерского бега.  Правовые основы физической культуры и спорта. | 22.12 |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 29.12 |
|  | Техника бега на длинные дистанции. | 12.01 |
|  | Подвижные игры на закрепление навыков бега | 19.01 |
|  | «Волейбол» и ОФП.  Соревновательная деятельность. | 26.01 |
|  | Техника прыжка в длину с места. | 02.02 |
|  | Техника поднимания туловища из положения лѐжа. | 09.02 |
|  | Эстафеты линейные | 16.02 |
|  | «Баскетбол» и ОФП.  Соревновательная деятельность. | 01.03 |
|  | Контрольные тесты и испытания. Бег 30 метров на результат; Прыжки в длину с места на результат; | 15.03 |
|  | Контрольные тесты и испытания Бег 1 километр на результат;  Гигиена закаливания. | 22.03 |
|  | Контрольные тесты и испытания Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат; Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа (девушки) на результат. | 05.04 |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования в беге на короткие дистанции. | 12.04 |
|  | Соревнования в беге на длинные дистанции. | 19.04 |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования по подтягиванию. | 26.04 |
|  | Соревнования на гибкость (наклон вперѐд из положения сидя). | 03.05 |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования на пресс (из положения лѐжа на спмне). | 17.05 |
|  | Соревнования по прыжкам в длину с места. | 24.05 |

Контрольные тесты-упражнения

**Тест 1.** Бег 30 м с высокого старта. Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. **Тест 2.** Челночный бег 3хl0 м. Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен. Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

**Тест 3.** 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

**Тест 4.** Прыжки в длину с места . Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 5.** Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола. **Тест 6.** Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 7.** Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленя, m (выполняются' так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

**Тест 8.** Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

**Тест 9.** Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями. Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

**Тест 10.** Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Список литературы:

1.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.

2.Внеурочная деятельность учащихся по «Легкой атлетике» Просвещение 2011г. Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С. Маслов М.В.

3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. Просвещение 2012г. Лях А.А. Зданевич. А.А.