

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Ижевска
МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Алишанова И.В.
Протокол № 3
от «30» 08.2024 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета

Протокол №10
от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№81



И.В. Шадрин

Приказ №212
от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 7Г класса

Город Ижевск 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089); Федерального Базисного учебного плана и примерного учебного плана для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 №1312), с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010г. № 889), а так же «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03- 1180).

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися программы внеурочной деятельности являются умения следующие:

Личностные УУД

У учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения,*

выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметными результатами изучения курса внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД).

Регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД

Учащийся научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- устанавливать аналогии;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные УУД

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными

Обучающийся научится

- 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;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время занятий;
- взаимодействовать со сверстниками во время занятий 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 и применять в соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться

- судейству соревнований,*
- оформление протоколов соревнований.*
- определять динамические изменения показатели контрольных нормативов.*

Содержание программы занятий.

Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические навыки, правила выполнения контрольных нормативов ВФСК ГТО.

ОФП направлена на воспитание физических качеств (выносливость, гибкость, сила, быстрота, ловкость) посредством средств физической культуры.

СФП: подвижные, спортивные игры, упражнения для воспитания быстроты, частоты двигательных действий, развитие ловкости движений.

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство соревнованиями, оформление протоколов соревнований.

Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Название темы	Количество часов
1	Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические навыки. Общеразвивающие упражнения.	1
2	Воспитание общей выносливости. Кроссовый равномерный бег 3-4 км. Обучение специально-беговым упражнениям.	1
3	Воспитание выносливости. Кросс. Обучение специально-беговым упражнениям.	1
4	Воспитание быстроты. СБУ. Повторная тренировка (4x30 м)x3 сер.	1
5	Воспитание скоростной выносливости. Переменная тренировка 3x200 через 50м. СБУ	1
6	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
7	Воспитание выносливости. Кросс 3-4 км. СБУ.	1
8	Техническая подготовка. Обучение технике выполнения метания мяча. ОРУ. СБУ.	1
9	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка. ОРУ, СБУ.	1
10	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега. ОРУ, СБУ.	1
11	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ, СБУ.	1
12	Воспитание быстроты. ОРУ, СБУ. Переменная тренировка 4x200 (50 быстро 50 медленно)	1
13	Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения упражнений на пресс.	1
14	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
15	Подвижные игры для воспитания ловкости.	1
16	Подвижные игры для воспитания координации движений.	1
17	Подвижные игры для воспитания быстроты.	1
18	Подвижные игры для воспитания ловкости.	1
19	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега. ОРУ, СБУ.	1
20	Воспитание быстроты. ОРУ. СБУ. Повторная тренировка (10x20 м)x2 сер.	1
21	Совершенствование техники специально-беговых упражнений	1
22	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
23	Техническая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. ОРУ, СБУ.	1
24	Техническая подготовка. Совершенствование техники низкого старта. ОРУ, СБУ.	1
25	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ, СБУ.	1
26	Техническая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ, СБУ.	1

27	Техническая подготовка. Совершенствование техники бега. ОРУ, СБУ.	1
28	Воспитание силовых качеств. Круговая тренировка	1
29	Подвижные игры «русская лапта» правила соревнований.	1
30	Подвижные игры «русская лапта» обучение элементам игры.	1
31	Воспитание общей выносливости. Кроссовый равномерный бег 3-4 км. Обучение специально-беговым упражнениям.	1
32	Воспитание скоростной выносливости. Переменная тренировка 3x200 через 50м. СБУ	1
33	Выполнение контрольных нормативов	1
34	Итоговый урок. Выполнение контрольных нормативов	1

Оценочные материалы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	Бег на 3000 м (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6	8	12			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30.00	34.00	40.00	19.00	21.00	27.00
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	35	39	49	31	34	43