

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Джогинская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор МКОУ
Джогинской СОШ
_____/М. П. Елтратов
Приказ № 104 от 29.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 6 класса
на 2024-2025 учебный год
(физкультурно-спортивная направленность)

с. Джогино, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре «Общая физическая подготовка» для учащихся 6 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закона об образовании в РФ №273-ФЗ от 29.12.2012года.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р.
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672
- Основной образовательной программы МКОУ СОШ с. Джогино
- Учебного плана МКОУ СОШ с. Джогино на 2024-2025 учебный год.
- Календарного учебного графика.

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общая физическая подготовка» «(ОФП)» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цели и задачи программы

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Характеристика образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения для освоения программы – 34 часа.

В программе прослеживается углубленное изучение данного вида физкультурной подготовки с применением специальных упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, овладение техникой двигательных действий. Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «гимнастика», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Программа предусматривает разнообразие форм, методов, приемов и средств организации учебного процесса.

Программа разработана на основе принципов:

- обучения
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности
- доступности
- спортивной-тренировки

Методы организации занятия:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,

- соревновательный.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы и средства контроля освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. История возникновения и развития физической культуры.

Тема 2. Техника безопасности, профилактика травматизма.

Тема 3. Характеристика двигательных качеств.

2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)

Тема 1. Развития выносливости: длительный бег до 15-30 минут, кросс до 3-4 км. бег с препятствиями.

Тема 2. Развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, эстафеты, упражнения с небольшими отягощениями, упражнения с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, челночный бег;

3. Кроссовая подготовка.

Тема 1. Развитие силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, работа с гантелями, работа с гирей, отжимания, упражнения с отягощением, упражнения в парах и группах.

Тема 2. Круговая тренировка: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, работа с гантелями, работа с гирей, подтягивание из виса углом, отжимания, упражнения с отягощением.

4. Гимнастика.

Тема 1. Специальные упражнения: упоры, висы, стойки, упражнения на развитие мышц кора.

Тема 2. Развитие гибкости: растяжка, упражнения в парах.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Теоретическая подготовка	3	0	3
1.	История возникновения и развития физической культуры.	1	0	1
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	0	1
3.	Характеристика двигательных качеств.	1	0	1
	Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)	2	6	8
4.	Развитие быстроты	1	3	4
5.	Развитие выносливости	1	3	4
	Кроссовая подготовка	2	6	8
6.	Развитие силовых способностей	1	3	4
7.	Круговая тренировка	1	3	4
	Гимнастика	2	6	8
8.	Специальные упражнения	1	3	4
9.	Развитие гибкости	1	3	4
	Контрольные испытания	0	7	7
	ИТОГО	9	25	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Содержание материала	Форма занятия	План	Факт
1.	История возникновения и развития физической культуры.	История возникновения и развития зарубежных и отечественных систем физического воспитания. Общая характеристика теории и методики физического воспитания.	Беседа		
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	Спортивная травма. Виды травм. Статистика. Травматизм по видам спорта. Меры профилактики.	Беседа		
3.	Характеристика двигательных качеств.	Общие понятия. Основные закономерности развития физических качеств.	Беседа		
4.	Развитие быстроты	Быстрота, формы проявления, средства развития. Скоростно-силовые качества.	Беседа		
5.	Развитие быстроты	Высокий старт. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексное		
6.		Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств			
7.				Комплексное	
8.	Развитие выносливости	Выносливость, её виды. Средства развития общей выносливости. Методы развития общей выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости.	Беседа		
9.	Развитие выносливости	Равномерный бег 15 минут. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	Комплексное		
10.		Эстафеты. Бег 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств			
11.			Равномерный/переменный бег 20 минут. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости.	Комплексное	

12.	Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей методом максимальных усилий.	Беседа		
13.	Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей методом максимальных усилий.	Комплексное		
14.		Развитие силовых способностей методом повторных непредельных усилий.	Комплексное		
15.			Комплексное		
16.	Круговая тренировка	Основы знаний. Влияние на организм.	Беседа		
17.	Круговая тренировка	Круговая тренировка с утяжелителями. Интервальный метод.	Комплексное		
18.		Развитие силовой/специальной выносливости.	Комплексное		
19.					
20.	Гимнастика. Специальные упражнения	Виды гимнастики. Снаряды. Классификация упражнений и их характеристика.	Беседа		
21.	Гимнастика. Специальные упражнения	Изучение элементов гимнастики: висы, упоры, стойки. Развитие специальной силы, силовой выносливости и гибкости.	Комплексное		
22.		Развитие специальной силы, силовой выносливости и гибкости.	Комплексное		
23.					
24.	Развитие гибкости	Гибкость и способы ее развития. Формы проявления гибкости.	Беседа		
25.	Развитие гибкости	Динамические активные упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости.	Комплексное		
26.		Пассивные статические упражнения с партнёром. Развитие гибкости.	Комплексное		
27.					
28.	Контрольные испытания	Бег 1000 метров. Бег 3000 метров. Комплекс упражнений.	Комплексное		
29.					
30.		Подтягивания с отягощением.	Комплексное		
31.					
32.		Горизонтальный упор, задний вис, упор в угле.	Комплексное		
33.		Комплекс упражнений на время.	Комплексное		
34.	Отжимания с отягощением. Пистолетик.	Комплексное			