

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Максима Горького»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора МБОУ
«СОШ № 1» № 114-О от
30.08.2023

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

(в рамках кадетской подготовки)

Разработчик:
педагог-организатор ОБЖ
Изотов А.В.

г.Череповец
2023

Пояснительная записка

Развернутое тематическое планирование по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки (5 класс) составлено на основе требований Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2012 года и на основе учебной программы для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Рабочая программа по физической культуре подготовлена на основании программы «Физическая культура» под общей редакцией А.П.Матвеева в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры (2012) и Минимальными требованиями по подготовке учащихся начальной школы по физической культуре. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред.

А.П.Матвеева, 2011 года) и Образовательной программы по физической культуре учащихся 1-11 классов (под общей ред. А.П.Матвеева, 2012). Данный курс сопровождается предметной линией учебников под редакцией А.П.Матвеева для школьных классов «Физическая культура», Москва «Просвещение» 2013 года.

Программа составлена согласно новым стандартам (ФГОС), распределён учебный материал в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (упражнения общеразвивающие и тренировочной направленности, ходьба, бег, прыжки, лазанье, технические действия базовых видов спорта).

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать чувство гордости и патриотизма, исходя из истории спортивных достижений советского и российского спорта;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Общая характеристика курса

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связано с совершенствованием физической природы человека. Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Место учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы теоретических знаний	1	1	

2.	Общая физическая подготовка	33		33
	Итого	34	1	33

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Специальная физическая подготовка обучающихся 5-х классов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результатами освоения программного материала по предмету «физическая культура» оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

5 класс (34 часа).

1). Основы теоретических знаний (1 час).

- История спортивных достижений в России. Подвиги спортсменов во время боевых действий.
- Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Двигательные действия и навыки (33 часа).

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по рукоходу в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Раздел	Содержание занятий
1-я четверть			
1		Теория (1 ч.)	Беседа: «Физическая культура и спорт».
2		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
3		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
4		Общая физическая подготовка.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

		1 час.	Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
2-я четверть			
5		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
6		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
7		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
8		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 10 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания
3-я четверть			
9		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного

			пресса. упражнения на растяжение мышц
10		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
11		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
12		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
13		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
14		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
15		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц

16		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
17		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
18		Общая физическая подготовка. 2 часа.	Кроссовая подготовка до 10 мин., челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. бег по кочкам; прыжки со скакалкой Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. упражнения на растяжение мышц
4-я четверть			
19		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.
20		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.
21		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

			перелезания, переползания.
22		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.
23		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.
24		Общая физическая подготовка. 1 час.	Кроссовая подготовка до 20 мин., беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением. Подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.