

Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов  
в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО  
Методическим советом  
РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар  
имени М. В. Ломоносова»  
протокол № 4 от 27.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар  
имени М. В. Ломоносова»  
Ласица Е. А.  
Приказ № 184 - ОД от 28.08.2024



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка»**  
для 6 классов основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Кол-во часов: 34 часа (в неделю 1 ч.)  
Разработал учитель физкультуры: Зими́на Е.А.

г. Бохтар  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Цель** программы по ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

**Срок реализации программы** – 1 год, 1 раз в неделю по 40 минут. Программа разработана для учащихся 6 классов и рассчитана **на 34 занятия**. Программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Содержание занятий на каждом этапе связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить уровень их физической подготовленности.

## **2. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Виды деятельности:

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

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту, так как имеют противопоказания

при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Разделы «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Название раздела			
Основы знаний	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные и подвижные игры
Часы			
4	8	8	14

## **Раздел 1. Основы знаний**

*Вводное занятие.* Вводный инструктаж. Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

## **Раздел 2. Оздоровительная и корригирующая гимнастика (ОФП)**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:* Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Оздоровительная

гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### **Раздел 3. Легкая атлетика (СФП)**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Различные виды бега, челночный бег.

*Соревнования:* Соревнования по ОФП. Соревнования по СФП. Соревнования – эстафеты. Соревнования "Веселые старты"

### **Раздел 4. Спортивные и подвижные игры**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:* Игры между группами. Перечень контрольных испытаний/работ:

- тестирование
- соревнования по видам спорта

## **4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Личностные:

- Способность ответственно относиться к учению, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории.
- Способность построения коммуникации и сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

### Метапредметные:

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Предметные:

- Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- Знать и соблюдать правила безопасности в игровых ситуациях.
- Знать причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- Уметь играть в подвижные и спортивные игры, понимать правила игр.
- Уметь взаимодействовать с партнером и командой.
- Уметь формулировать и высказывать свое мнение.
- Уметь решать спорные игровые ситуации.

Уровень результатов работы по программе:

- *Первый уровень результатов* — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- *Второй уровень результатов* — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- *Третий уровень результатов* — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей:

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

## 5. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1

5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль.	1
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	1 Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
17	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
18	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
19	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
20	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
21	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
22	Режим дня.	1
23	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
24	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
26	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
27	Личная гигиена.	1
28	Упражнения на развитие силы и выносливости	1
29	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
30	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
31	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
32	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
33	Контрольные упражнения	1
34	Подведение итогов	1

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2014



3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2013
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011