

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Харовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Прокатова»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ  
«Харовская СОШ имени  
В.Прокатова» №584 от 29.08.2023



## **ПРОГРАММА**

### **КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **«Общая физическая подготовка»**

Срок реализации программы – 1 год.  
Возраст 11-12 лет.

Составитель:

Косарев Олег Геннадьевич,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории.

г. Харовск  
2023 год

## **Содержание**

Пояснительная записка.....	3
1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	
3. Тематическое планирование.....	

## Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями).
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- 3.Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО-2021)
- 4.Приказ Министерства Просвещения РФ от 12 августа 2022 г. N 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. N 413»;
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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»;
- 6.Приказ Минпросвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- 7.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- 8.Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 года № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального образования»;
- 9.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
10. Письмо Минпросвещения РФ от 5 июля 2022 г. п тв-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».
11. Положение о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Харовская СОШ имени В.Прокатова» (приказ № 321 от 04.04.2019 года).

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения  
значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

### **Легкая атлетика (10 часов)**

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.

Прыжок в высоту.

Основная стойка

баскетболиста.

### **Спортивные игры : Баскетбол (9 часов)**

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

Дружеская встреча по

баскетболу 5-6 класс.

Различные

остановки(прыжком,  
шагом)

## **Волейбол (8часов)**

Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Поддача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения курса внеурочной деятельности по программе «Общая физическая подготовка» при получении основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности

семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## **Метапредметные результаты**

### **1. Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2.

У

мение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы поставленных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с поставленной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения поставленных задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3.

У

мение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

1. 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, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:
- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
  - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем

и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в



рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

**Предметные результаты:**

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях ОФП и правила его предупреждения;

**3. Тематическое планирование программы «ОФП»**

4.

№ занятия	Дата	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности	Кол-во Часов.
<b>Легкая атлетика</b> <b>5 часов</b>	05.09	Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт.	Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности. низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30.	1
1				
2	12.09	Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег в спокойном темпе.	1
3	19.09	Челночный бег. Бег на скорость 500 метров.	Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, контролировать и оценивать результат своей деятельности	1
4	26.09	Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.	Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;	1
5	03.10	Прыжок в высоту. Основная стойка баскетболиста.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста,	1
<b>Баскетбол- 9 часов</b> 6	17.10	Т/Б во время спортивных игр.	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
7	24.10	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. Учебная игра	1

8	31.10	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
9	07.11	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу	1
10	14.11	Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка,	1
11	28.11	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении.	1
12	05.12	Выполнение штрафного броска.	Выполнять броски с разных точек; Ведение мяча с заданием.	1
13	12.12	Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	1
14	19.12	Дружеская встреча по баскетболу 5-6 класс. Различные остановки(прыжком, шагом)	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники .	1
<b>Лыжи- 8 часов</b>	26.12	Т.Б. на занятиях. Правила, уход за лыжами. Лыжные мази, дистанция 1 км.	Самоконтроль физических упражнений. Изучить историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных лыжников.	1
15				
16		Оказание медицинской помощи при	Самоконтроль физических нагрузок. Соблюдать правила,	1

		обморожении. Дистанция 1,5 км	чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнять контрольные упражнения.	
17		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах по кругу.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	1
18		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
19		Спуск с гор в средней стойке, подъём <ёлочкой>.	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	1
20		Спуск с гор в средней стойке, подъём <ёлочкой>.	Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км. Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1
21		Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение <Плугом>.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км.	1
22		Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	Моделировать технику освоенных лыжных ходов,	1
<b>Волейбол-8 часов</b> 23		Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
24		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1

25		Подача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1
26		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
27		Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
28		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
29		Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
30		Групповые тактические действия в нападении и защите	Подача мяча. Учебно-тренировочная игра по правилам.	1
Л/А – 5час ов 31		Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции	Высокий старт ( <b>15-30 м</b> ). Финиширование. Бег ( <b>3 x 50 м</b> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1
32		Бег на короткие дистанции.	Высокий Старт ( <b>15-30 м</b> ). Стартовый разгон, бег по дистанции ( <b>40-50 м</b> ). Специальные беговые упражнения.	1
33		Бег по пересеченной местности	Высокий старт .Стартовый разгон, бег на дистанции ( <b>500-1000м.</b> ). Специальные беговые упражнения.	1

34		Бег по пересеченной местности	Определение результатов в спринтерском беге, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	1
35		Бег по пересеченной местности	Высокий старт .Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	1
		ИТОГО:		35- часов