

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент общего образования Томской области
Департамент образования администрации Города Томска
МАОУ лицей № 51 г. Томска

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ лицея № 51 г.
Томска

_____/Н.А. Богданова/
Приказ № 138 от 30 августа 2023 г.

Рабочая программа
По курсу внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Томск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Общая физическая подготовка» - реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Программа составлена в соответствии со следующими *нормативно-правовыми документами*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 26.05.2021;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС основного общего образования);
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2015 № НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки обучающихся при осуществлении образовательной деятельности»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Целью программы является

формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии двигательных действий на состояние здоровья, работоспособность и развитие;
- выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, отдыха;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков

здорового и безопасного образа жизни;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса «Общая физическая подготовка» 8 классы

Программа данного курса представляет систему **спортивно-развивающих занятий** для учащихся 8 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с планом внеурочной деятельности.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»). Ценностные ориентиры курса определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде. Содержание программы курса разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей к требованиям и вызовам современного общества.

Место курса «Общая физическая подготовка» в плане внеурочной деятельности

ОФП - реализуется за счёт часов внеурочной деятельности и включен в план (недельный) внеурочной деятельности.

Класс	Курс «Общая физическая подготовка»; Направление спортивно-оздоровительное	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
8		2	34	68

Количество 8-ых классов – 3

Преимущества программы курса «Общая физическая подготовка»

Содержание программы, направлена на формирование у обучающихся интереса к пониманию своего организма и его возможности, а также воспитание бережного отношения к своему здоровью; развитие физической культуры личности, поэтапное овладение обучающимися жизненно важными двигательными умениями и навыками. Достижение оптимального уровня функциональной и физической подготовленности, оздоровления организма.

**Содержание программы курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
с указанием форм организации и видов деятельности,
8 классы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Программа курса помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий 3-его часа физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «История физической культуры», «Современные олимпийские игры», «Что такое физическая культура», «Личная гигиена», «Красивая осанка», «Закаливание», «Утренняя гимнастика», правила игр.

Практический раздел

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); игры на материале гимнастики с основами акробатики (виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, акробатические упражнения).

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Упражнения направленные на развитие гибкости.

1. Наклоны из различных исходных положений;
2. Упражнения в парах из различных исходных положений;
3. Повороты туловищем;
4. Круговые движения туловищем;
5. Упражнения с предметами.

Упражнения направленные на развитие силовой выносливости.

1. Упражнения с предметами;
2. Упражнения из различных исходных положений;
3. Упражнения в движении;

Упражнения на развитие прыгучести.

1. Упражнения с предметами.
2. Упражнения на месте.
3. Упражнения в движении.

Развитие быстроты через игры.

1. Эстафеты без предметов

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на полу, упражнения на гимнастической скамейке.

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;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Планируемые результаты освоения программы курса

«Общая физическая подготовка»

1.1 Предметные результаты освоение учащимися содержание программы курса ОФП являются следующие умения:

Понимать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о —полезных и —вредных продуктах, значение режима питания.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать —полезные и —вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

1.2.Формирование универсальных учебных действий

Направленность на достижение метапредметных результатов

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 культуры;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможность и способы их улучшения;
- 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.

Личностные УУД:

- Формирование культуры здоровья-отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим собственным поступкам.
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, готовности и способности вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, понимания чувств других людей.
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно ставить цели и задачи.
- Умение планировать пути достижения цели.

- Умение планировать своё время и умение им эффективно управлять.
- Умение адекватно и самостоятельно оценивать выполнение своих действий и вносить коррективы, как в начале выполнения действий, так и в ходе их выполнения.
- Умение находить нужную информацию для организации своей деятельности, самостоятельно выбирать формы деятельности.
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье.

Коммуникативные УУД:

- Умение формулировать свою лидерскую позицию, аргументировать и координировать её с позициями своих партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения совместной деятельности.
- Умение использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть устной речью, умением вести диалог, строить монологическое выступление.
- Умение работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать, способствовать продуктивной кооперации, строить продуктивное взаимодействие, проявлять свои лидерские качества.
- Умение ориентировать в системе моральных норм и принципов в социуме.

Познавательные УУД:

- Навыки реализации социальных проб.
- Навыки организации коллективно-творческого дела.
- Навык расширенного поиска информации с использованием ресурсов сети интернет.
- Навык реализации социально-образовательных проектов.

1.2.3. Формирование ИКТ-компетентности

В результате изучения всех без исключения предметов при получении основного общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с гипермедийными информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете. Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ; научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать гипермедиасообщения.

Обучающиеся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники её получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации. Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Ученик научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Ученик научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Ученик получит возможность научиться:

- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Ученик научится:

- подбирать подходящий оптимальный по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш - карты);
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Ученик получит возможность научиться:

- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Ученик научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Ученик получит возможность научиться:

- представлять данные;

Планирование деятельности, управление и организация

Ученик научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Ученик получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования;

- моделировать объекты и процессы реального мира.

1.2.4. Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Проектная деятельность на занятиях физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность ученика, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность на уроках физической культуры позволяет реализовать требования к результатам освоения образовательной программы по ФГОС, которые предусматривают развитие личностных, метапредметных и предметных умений.

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребенка, которое определяется задачами развития исследовательской деятельности детей.

Ученик научится:

- ставить перед собой учебно-познавательную цель (проектную задачу);
- составлять план работы;
- реализовывать план (решение проектной и учебной задачи);
- контролировать и оценивать свою работу.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;
- сортировать и классифицировать факты, полученные в результате исследования;
- осознавать свою ответственность за качество выполненного проекта.

1.2.5. Стратегия смыслового чтения и работа с текстом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного.

Ученик научится:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл: определять главную тему, общую цель или назначение текста;

- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

Ученик получит возможность научиться:

- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;
- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: диаграммы, таблицы, кейсы, дерево решений;
- находить способы проверки противоречивой информации.

3. Тематическое планирование на 2023-2024 учебный год 8 классы

№/п	Раздел	Тема	Часы
1.	Упражнения на развитие гибкости.	1. Наклоны. 2. Упражнения в парах. 3. Повороты. 4. Круговые движения	20

		туловищем. 5. Упражнения с предметами.	
2.	Упражнения на развитие силовой выносливости.	1. Упражнения с предметами. 2. Упражнения из различных исходных положений. 3. Упражнения в движении.	12
3.	Упражнения на развитие прыгучести.	1. Упражнения с предметами. 2. Упражнения на месте. 3. Упражнения в движении.	18
4.	Развитие быстроты через спортивные игры.	Эстафеты безпредметов.	18

Приложение 1

Материально техническое обеспечение образовательного процесса:

Наглядные пособия:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (баскетбольные, футбольные);
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям

школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Приложение 2

Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

1. Лях, В. И. Физическая культура. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021.
2. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001.

Список литературы для обучающихся

1. Лях, В. И. Физическая культура. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021.