

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОСЛАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №8  
от 15 мая 2024 г

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №8  
от 15 мая 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Общая физическая подготовка»  
ОФП**

Возраст обучающихся – 7а класс  
Срок реализации - 34 недели

Автор-составитель:  
Паршуков О.Ю,  
учитель физической культуры,  
классный руководитель

с. Кослан, 2024

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	
ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ / КОНТРОЛЯ .....	
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Общая физическая подготовка» разработана для занятий с учащимися 7 класса МОУ «Косланская средняя общеобразовательная школа» (далее – МОУ КСОШ) относится к программам физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Постановление от 28 сентября 2020 г. 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».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п.
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1197 «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере на территории МО МР «Удорский».
- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1198 «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных

услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления МО МР Удорский», о форме и сроках формирования отчета об их исполнении».

- Постановление администрации МР «Удорский» от 08 декабря 2023 г. № 1199 «О внесении изменений в постановление администрации муниципального района «Удорский» от 29 июня 2020 года № 575 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 30 мая 2023 года №01-06/485 «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях на территории МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 13 декабря 2023 г. № 1114 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания муниципальных услуг в социальной сфере по реализации дополнительных общеразвивающих программ в МО МР «Удорский».

- Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 26 декабря 2023 г. № 1157 «об утверждении муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на 2024 год и на плановый период 2025 - 2028 годов в МО МР «Удорский».

- Устава МОУ «Косланская СОШ»
- Положение об организации внеурочной деятельности в МОУ «Косланская СОШ»

- Рабочая программа воспитания МОУ «Косланская СОШ»

Программа «ОФП» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Материал данной программы дополняет базовый курс, опирается на знания учащихся, полученные ранее на уроках физкультуры, включает новые знания, не содержащиеся в базовой программе, что вызывает познавательный интерес, и направлен на расширение практических знаний. Освоение разделов программы предлагает сочетание теории и практики.

Программа призвана выработать у школьников:

1. Интерес к занятиям физической культурой .
2. Умение самостоятельно приобретать новые знания и умения.
3. Применять полученные знания на практике.

Рабочая программа рассчитана на обучающихся **7 классов.**

Количество занятий - 34 (1 час в неделю) – **34 недели продолжительность.**

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно- массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **1. Образовательные:**

- Изучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики

- Обучение простейшим организационным навыкам, понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту

### **2. Воспитательные:**

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно

### **3. Оздоровительные:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Контроль реализации программы выполняется в следующих формах - мониторинг, выполнение норм ГТО, накопление результатов у учащихся в соревнованиях, олимпиадах по физической культуре),

Во внеурочной деятельности «ОФП» оцениваются освоенные физические упражнения и уровень развития физических качеств. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы, включены нормы ГТО для школьников 13-15 лет. Зачет – это специальный этап контроля, целью которого является проверка достижения учащимися уровня обязательной подготовки

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия		Кол-во часов		
		Дата	Практика	Теория
<b>1</b>	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние на организм систематических занятий физической культурой и спортом			1
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>2</b>	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.		<b>1</b>	
<b>3</b>	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона		<b>1</b>	
<b>4</b>	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.		<b>1</b>	
<b>5</b>	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.		<b>1</b>	
<b>6</b>	Бег на средние дистанции 300-500 м.		<b>1</b>	
<b>7</b>	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.		<b>1</b>	
<b>8</b>	Эстафетный бег. Кросс 1000м.		<b>1</b>	
<b>9</b>	Техника метания мяча - совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.		<b>1</b>	
<b>10</b>	Метание гранаты - обучение (граната 200 гр).		<b>1</b>	
<b>11</b>	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки		<b>1</b>	
<b>12</b>	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.		<b>1</b>	
<b>13</b>	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.		<b>1</b>	
<b>Волейбол</b>				
<b>14</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно– тренировочная игра в волейбол.		<b>1</b>	

15	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		1	
16	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1	
17	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	
<b>Лыжная подготовка</b>				
18	Классические лыжные ходы.		1	
19	Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.		1	
20	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем		1	
21	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.		1	
22	Гонка на лыжах классическим стилем 500м. Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.		1	
23	Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км. Повороты на лыжах переступанием в движении. Подвижные игры, эстафеты на лыжах		1	
<b>Баскетбол</b>				
24	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте. Игра в мини – баскетбол.		1	
25	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини – баскетбол.		1	
26	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини – баскетбол.		1	
27	Теория. Правила соревнований. Жесты судей. Штрафной бросок. Защитные действия 1Х1. Игра в мини- баскетбол.		1	

<b>Гимнастика</b>				
<b>28</b>	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.		<b>1</b>	
<b>29</b>	. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		<b>1</b>	
<b>30</b>	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.		<b>1</b>	
<b>31</b>	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении		<b>1</b>	
<b>32</b>	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами.		<b>1</b>	
<b>33</b>	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами		<b>1</b>	
<b>34</b>	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма.		<b>1</b>	

**Материально – техническое обеспечение:**

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество (шт)</b>
1	Сетка волейбольная	1
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6
3	Мячи волейбольные	10
4	Мячи баскетбольные	20
5	Мячи футбольные	10
6	Мяч малый для метания (теннисный)	10
7	Маты гимнастические	4
8	Акробатическая дорожка	1
9	Козел гимнастический	1
10	Мост гимнастический подкидной	2
11	Перекладина гимнастическая	1
12	Брусья гимнастические	1
13	Бревно гимнастическое	1
14	Скакалка гимнастическая	20
15	Обруч гимнастический	10
16	Секундомер	2
17	Рулетка измерительная (10м)	1
18	Компрессор для накачивания мячей	1
19	Аптечка медицинская	1
20	Свисток судейский	2

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
9. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие [Текст]: – М.: АРКТИ, 2006.
10. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст]: \ Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005