

**ПРИНЯТО**

**решением**

Педагогического совета

ГБОУ лицея №226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол № 1

от 28.08.2018



**УТВЕРЖДЕНО**

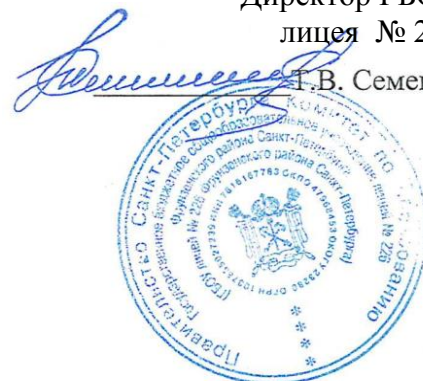
**Приказом № 71 от**

**01.09.2018**

**Директор ГБОУ**

**лицея № 226**

**Т.В. Семенова**



# Рабочая программа курса внеурочных занятий «Общезыическая подготовка»

**5-8 класс**

2018-2019 учебный год

34 часа в год

**Разработала**

**Золотова М.О.**

**учитель физической культуры**

**первой**

**квалификационной категории**

**Санкт-Петербург**

**2018**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лицей № 226 реализует Образовательную программу основного общего образования, обеспечивающую дополнительную (углублённую) подготовку обучающихся по предметам технического профиля. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего и среднего общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через **внеурочную деятельность**. Одно из направлений **внеурочной деятельности** – спортивное.

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно само реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

\* подготовительной (или разминки) сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

\* основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

\* заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы разделов	Общее число часов
1.	Физическая культура и спорт в России (теория)	2
2.	Основы знаний о физкультурной деятельности: - медико-биологические основы - основы теории и методики физической деятельности. - Правила и техника безопасности на занятиях офп.	2
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2
4.	Общая физическая подготовка	28
	ИТОГО	34

#### ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

##### Планируемые личностные результаты

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование красивой (правильной) осанки, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимоотношения в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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.

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

##### Планируемые мета предметные результаты

Мета предметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

##### Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий.

Учиться работать по предложенному учителем плану, самостоятельно планировать свою деятельность.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Уметь 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;

Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рекомендованные источники информации.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Овладевать системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;

Приобретать опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;

Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств.

Коммуникативные УУД:

Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;

Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств

	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	6.0	5.8	4.9	6.5	6.2	5.0
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.3	9.0	8.3	9.0	9.6	8.8
3.	Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места (см)	140	160	195	130	150	185
4.	Выносливость	Бег 1000 м	5.15	4.45	4.20	5.30	5.10	4.45
5.	Гибкость	Наклон вперёд	+ 2 см	+6 см	+ 14см	+5 см	+8 см	+ 16см
6.	Силовые	Подтягивание на высокой. и низкой перекладине	1 раз	4 раза	7 раз	4 раза	11раз	20 раз