

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Белгорода

«Согласовано»

Заместитель директора  
МБОУ СОШ №18  
Андреева Е.Н. / Е.Н. Андреева /  
« 25 » августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №18  
Андреева В.Н. / В.Н. Андреева /  
Приказ № 291 от «30» августа 2023г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**секции «Общая физическая подготовка»**  
**Возраст обучающихся – 10-16 лет**  
**(5 -9 класс)**

Автор программы: учитель физической культуры –  
Цуман Ирина Владимировна

г. Белгород,  
2023-2024 уч. год

**Программа внеурочной деятельности секции «Общая физическая подготовка» спортивно-оздоровительного направления**  
**Автор программы: Цуман Ирина Владимировна**

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета  
«\_30\_» августа 2023г., протокол № 1

Председатель  **Андреева В.Н.**

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
секции «Общая физическая подготовка»  
Возраст обучающихся – 10-16 лет  
(2-9 класс)

Автор программы: Цуман Ирина Владимировна  
Индекс физкультурной кафедры –

г. Белгород,  
2023-2024 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ОФП», спортивно – оздоровительного направления, в МБОУ СОШ №18 разработана на основе:

Письма МО и РТ от 18.08.2010 г № 6871/10 «О введении ФГОС НОО» «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации вне учебной деятельности учащихся».

Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ФГОС.- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации вне учебной деятельности учащихся».

Программа определяет части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение из расчета 1 час в неделю на 34 часа в год для 5-9 классов.

**В отличие от других программ** – эта программа, составлена специально для детей обучающихся в общеобразовательной школе и направлена на сохранение и укрепление здоровья, повышение двигательной активности, профилактику заболеваний. Она рассчитана на приобретение двигательных навыков и путей физического совершенствования. Программа включает в себя не только тренировочные упражнения, комплексы упражнений, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, техники безопасности на занятиях, освоению навыков самоконтроля, саморегуляции.

**Новизна.** Данная программа не дублирует по своему содержанию, объему, специфике другие программы. Основа программы – это ценностно-ориентированный, комплексный подход к обучению детей в общеобразовательной школе, формированию физически и нравственно здоровой личности.

**Актуальность.** Обучение в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, снижении двигательной активности. Именно в школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет физических упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

**Педагогическая целесообразность** программа носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

**Программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 18 и предусматривает решение следующих воспитательных задач:**

*В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) - создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:*

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;*
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;*
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;*
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;*
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;*
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;*
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;*
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;*
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;*
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.*

**Цель программы внеурочной деятельности:** повышение двигательной активности обучающихся через привитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры ведения здорового образа жизни.

Опираясь на основную цель программы, закономерно конкретизируется блок задач, направленных на выявление и развитие стойкого интереса у ребенка к физическим упражнениям, его творческих возможностей и личностного потенциала.

### **Задачи программы:**

• научить общеразвивающим физическим упражнениям, способам укрепления индивидуального здоровья;

- развить жизненно важные двигательные умения и навыки, физические качества и способности обучающихся;

- создать условия для формирования опыта двигательной деятельности, навыков творческого сотрудничества, бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

- формирование первоначальных умений саморегуляции ;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

«формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- 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.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности – 11-16 лет.**

**Сроки реализации программы внеурочной деятельности – 5 лет**

**Форма и режим занятий**– форма занятий групповая, занятия проводятся 1 раз в неделю, начало занятий не раньше чем через 30 минут после окончания уроков, продолжительность занятия составляет 40 минут.

## **Планируемые результаты и способы их проверки**

### ***Личностные результаты:***

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение работать в команде;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за своё здоровье;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Народные и спортивные игры»;
- способность к самооценке

### ***Метапредметные результаты:***

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
  - общение и взаимодействие со сверстниками;
  - занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
  - организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
  - бережное обращение с оборудованием и инвентарем.
- установление причинно-следственных связей;

### ***Регулятивные***

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

### ***Коммуникативные***

В процессе обучения дети учатся:

- учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- формулировать свои затруднения, обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника, договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение

**Формы подведения итогов** реализации программы внеурочной деятельности: Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

### Учебно- тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний и умений. Способы физкультурной	1	1	1	В течение занятий	
2	Легкая атлетика	6	6	6	5	5
3	Волейбол	11	11	11	12	12
4	Баскетбол	12	12	12	10	10
5	Гимнастика с элементами	4	4	4		
6	Футбол				7	7
Всего часов		34	34	34	34	34

### Содержание программы

#### 5 класс

##### 1) Основы теоретических знаний (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

## **2). Двигательные действия и навыки (33 часа).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов. Упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах. Упражнения в парах, задания на максимальную амплитуду движений, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег, бег по 10-30 метров, беговые эстафеты, бег с хода, стартовый разгон, ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами, перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами, броски, эстафеты с предметами и комбинированными заданиями, полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка, кроссовый бег, интервальный бег, походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе, отжимания, упражнения на мышцы брюшного пресса, упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки, бег по кочкам, прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении, повороты на месте, смыкание и размыкание в шеренге, в колонне, перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени, семенящий бег, прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу, многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком, ходьба в приседе и полуприседе, прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре, переползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, хождение по наклонной скамейке, комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц, подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения, остановки, ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами. Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Волейбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами, передача мяча сверху и снизу; нижняя прямая, боковая подача. Эстафеты с мячами. Подвижные игры "Передал - садись" "Пионербол".



## **6 – 7 классы**

### **1). Основы теоретических знаний (1 час).**

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

### **2). Двигательные действия и навыки (33 часа).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым

и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;  
подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Волейбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; передача мяча сверху и снизу; нижняя прямая, боковая подача. Эстафеты с мячами. Подвижные игры "Передал - садись" "Пионербол".

## **8-9 классы**

### **1). Основы теоретических знаний (Во время занятий).**

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

### **2). Двигательные действия и навыки (34 часа).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

#### **Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Волейбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; передача мяча сверху и снизу; нижняя прямая, боковая подача. Эстафеты с мячами. Подвижные игры "Передал - садись" "Пионербол".

Футбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой с места и в движении. Передачи мяча. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами футбола.

### **Методическое обеспечение**

**Формы проведения занятий** - игра, соревнования.

**Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса:**

Словесный метод (объяснение, пояснение, указания, беседа, замечание)

Наглядный метод (метод непосредственной наглядности, методы опосредованной наглядности)

Специфические методы.

Метод комплексного развития физических качеств

Метод строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств)

Метод обучения двигательным действиям: целостно-конструктивного упражнения;расчленено-конструктивный метод;метод сопряженного воздействия.

Методы воспитания физических качеств: метод стандартно-непрерывного упражнения.; метод стандартно-интервального упражнения.; метод переменного-непрерывного упражнения; метод переменного-интервального упражнения; круговой метод.; игровой метод .; соревновательный метод; метод открытого эмоционального действия(направленности действия).

#### **Техническое оснащение учебных занятий:**

спортивный зал,стадион, щиты, кольца, баскетбольные мячи;гимнастические коврики, маты;легкоатлетический инвентарь (набивной мяч, сантиметр для прыжка).

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и вне учебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Формы подведения итогов по теме или разделу программы внеурочной деятельности:** участие на различных мероприятиях спортивной направленности, спортивных соревнованиях.

#### **Список используемой литературы**

1. Авторы: Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
2. Авторы:А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
3. Авторы:Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009. -340с.
4. Авторы:Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма«Издательство АСТ», 1998. -272с.
5. Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006. -254 с.
6. Авторы:В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
7. Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998