

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Самарской области  
Администрация городского округа Самара  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 168 имени Героя Советского Союза Е.А. Никонова»  
городского округа Самара

---

РАССМОТРЕНО  
Руководителем МО

  
Макатолов С.К. ФИО  
Протокол № 1  
от 31 августа 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

  
Воронцова М.В. ФИО  
от 31 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ Школа № 168  
г.о. Самара

  
М. В. Поповой  
Школа № 168  
Приказ № 189  
от 31 августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

для 5-11 классов (основное , среднее) общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Самара 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с «Положением об организации внеурочной деятельности МБОУ Школы № 168 г.о. Самара», календарным учебным графиком..

Занятия проводятся 1 раз в неделю, общее количество составляет 34 часа в год. Форма проведения- секция.

**Целью** образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

*Образовательные:*

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством физических упражнений и технических действий из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

*Развивающие:*

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **Содержание учебного плана 1 год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.** История возникновения и развития физической культуры.

**Тема 2.** Техника безопасности, профилактика травматизма.

**Тема 3.** Характеристика двигательных качеств.

### **2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)**

**Тема 1.** Развития выносливости: длительный бег до 15-30 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями.

**Тема 2.** Развития быстроты: бег на короткие и средние дистанции, эстафеты, упражнения с небольшими отягощениями, упражнения с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, челночный бег;

### **3. Кроссовая подготовка.**

**Тема 1.** Развитие силовых способностей: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, работа с гантелями, работа с гирей, отжимания, упражнения с отягощением, упражнения в парах и группах.

**Тема 2.** Круговая тренировка: подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом), подтягивания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, работа с гантелями, работа с гирей, подтягивание из виса углом, отжимания, упражнения с отягощением.

### **4. Гимнастика.**

**Тема 1.** Специальные упражнения: упоры, висы, стойки, упражнения на развитие мышц кора.

**Тема 2.** Развитие гибкости: растяжка, упражнения в парах

## Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование темы	Дата проведения
1.	История возникновения и развития физической культуры.	
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	
3.	Характеристика двигательных качеств.	
4.	Развитие быстроты	
5.	Развитие быстроты	
6.		
7.		
8.	Развитие выносливости	
9.	Развитие выносливости	
10.		
11.		
12.	Развитие силовых способностей	
13.	Развитие силовых способностей	
14.		
15.		
16.	Круговая тренировка	
17.	Круговая тренировка	
18.		
19.		
20.	Гимнастика. Специальные упражнения	
21.	Гимнастика. Специальные упражнения	
22.		
23.		
24.	Развитие гибкости	

25.	Развитие гибкости	
26.		
27.		
28.	Контрольные испытания	
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		