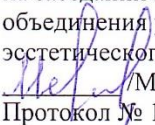
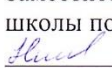


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Альшеевская средняя общеобразовательная школа  
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического  
объединения учителей  
эстетического цикла  
 /Мельникова В.В./  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
школы по учебной работе  
 /Никонова А.В./  
Протокол №1  
от «27» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы  
 /Измайлов И.Р./  
Приказ № 99  
от «28» августа 2024 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
7 – 8 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г

2024 - 2025 учебный год

## Оглавление

№ п/п	Наименование	Страница
1	Пояснительная записка курса внеурочной деятельности «ОФП»	3
2	Цель и задачи изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»	4
3	Взаимосвязь с программой воспитания	4
4	Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «ОФП»	5
5	Содержание курса внеурочной деятельности «ОФП»	5
6	Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «ОФП»	6

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП» АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее - ОФП) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как нацелена на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная направленность программы «ОФП»: является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Программа модифицирована, составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях).

Освоение «ОФП» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни; формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что по сути своей она способствует формированию у учащихся таких универсальных учебных действий, как коммуникативные, познавательные и личностные. Основная идея программы – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Программа «ОФП» направлена на развитие навыков определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма, но и вооружает учащихся знаниями о ценности здорового и безопасного образа жизни и дает уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования.

Программа рассчитана на учащихся 7-8 классов, желающих развить физические качества.

Объем программы – 32 часа

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

**Цель** программы физкультурно-спортивной направленности – создание условий для развития физических и личностных качеств, углубление знаний на основе интересов и склонностей обучающихся в конкретных видах спорта, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным занятиям.

**Задачи** –

### **Воспитательные:**

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование представлений и создание условий для воспитания сильных черт личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

### **Развивающие:**

- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование регулятивных умений: самостоятельно определять цель, проблему в учебной деятельности, адекватно оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма, адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности;
- развитие коммуникативных умений: определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия, уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения), уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого.

### **Обучающие:**

- формирование знаний о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни
- приобретение личного и коллективного опыта отработки на занятиях знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни

## ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания МБОУ «АСОШ Буинского муниципального района РТ» Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для учащихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

### Воспитательные:

- 1 выработано умение сотрудничества со сверстниками в игре;
- 2 воспитаны личностные качества (ответственность, трудолюбие дисциплинированность, готовность к взаимопомощи);
- 3 сформировано правильное отношения к служению Отечеству, его защите;
- 4 учащиеся положительно относятся к ведению здорового образа жизни, имеются положительные изменения в поведении учащихся, состоящих на профилактических учетах;
- 5 сформированы потребности в физическом самосовершенствовании, систематических занятиях спортом, неприятие вредных привычек, курение, употребления алкоголя, наркотиков;

### Обучающие:

Учащиеся получили знания:

- 1 о технических приёмах и правилах игры в волейбол, правилах соревнований;
- 2 о тактических действиях в ходе игры;
- 3 о приёмах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 4 о навыках саморегулирования психологического состояния.
- 5 о технике нападения с мячом и без мяча;

### Развивающие:

у учащихся развиты:

- 1 техническая и тактическая навыки и умения в данном виде спорта;
- 2 физические качества, расширение функциональных возможностей организма.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Инструктаж по технике безопасности.

### **1. Гимнастика (2 часа)**

Дыхательная гимнастика. Акробатические упражнения.

### **2. Лёгкая атлетика (8 часов)**

Легкая атлетика

### **3. Подвижные игры (5 часов)**

Подвижные игры

### **4. Футбол (8 часов)**

Футбол

### **5. Бадминтон (7 часов)**

Бадминтон

### **6. Инструкторская и судейская практика (1 час)**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОФП»**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	Беседа о правилах соревнований, пользование оборудованием, инвентарем.
<b><i>Гимнастика (2 часа)</i></b>			
<b>2</b>	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнения по дыхательной гимнастике
<b>3</b>	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения	Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперёд, назад.
<b><i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i></b>			
<b>4</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Медленный бег.
<b>5</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции 30-60 метров.
<b>6</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Эстафетный бег.
<b>7</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
<b>8</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Челночный бег.
<b>9</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Прыжки в высоту с разбега.
<b>10</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Тесты: прыжки в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа, отжимание, подтягивание, наклон туловища вперёд.
<b>11</b>	Легкая атлетика	Легкая атлетика	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике.
<b><i>Подвижные игры (5 часов)</i></b>			
<b>12</b>	Подвижные игры	Подвижные игры	«Встречная эстафета».
<b>13</b>	Подвижные игры	Подвижные игры	Эстафета с преодолением препятствий.
<b>14</b>	Подвижные игры	Подвижные игры	«Снайпер».
<b>15</b>	Подвижные игры	Подвижные игры	«Пионербол».
<b>16</b>	Подвижные игры	Подвижные игры	«Мяч- капитану».
<b><i>Футбол (8 часов)</i></b>			
<b>17</b>	Футбол	Футбол	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.

			Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.
18	Футбол	Футбол	Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.
19	Футбол	Футбол	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Финты. Отбор мяча.
20	Футбол	Футбол	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.
21	Футбол	Футбол	Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.
22	Футбол	Футбол	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.
23	Футбол	Футбол	Игра
24	Футбол	Футбол	Игра
<b>Бадминтон (7 часов)</b>			
25	Бадминтон	Бадминтон	Разметка поля. Ракетка и волан. Как правильно подобрать снаряжение.
26	Бадминтон	Бадминтон	Обучение технике хвата ракетки. Основная стойка при подаче, приёме подачи, ударах подачи.
27	Бадминтон	Бадминтон	Индивидуальные упражнения с воланом. Отработка навыков. Положение игрока и

			передвижение по полю.
28	Бадминтон	Бадминтон	Игры с элементами бадминтона.
29	Бадминтон	Бадминтон	Жонглирование на разную высоту с перемещением. Перекидывание волана в парах.
30	Бадминтон	Бадминтон	Одиночные встречи со счётом до 11 очков.
31	Бадминтон	Бадминтон	Одиночные встречи со счётом до 11 очков.
<b><i>Инструкторская и судейская практика (1 час)</i></b>			
32	Инструкторская и судейская практика	Инструкторская и судейская практика	Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований.