Морозова Татьяна Аркадьевна
L=Санкт-Петербург, T=ДИРЕКТОР, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 59 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СНИЛС=00644898262, ИНН=781411054149, E=school59s-pb@mail.ru, G=Татьяна Аркадьевна, SN=Морозова,

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 59 Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогический Совет
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Морозова Т.А.
Приказ № 41
от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 9б, 9в классов

Учитель: Карпова Елена Сергеевна

Санкт-Петербург
2023-2024 учебный год

1.Пояснительная записка

Нормативная база, на основании которой разработана рабочая программа

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Письмом Министерства образования и науки от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмом Комитета по образованию от 05.09.2017 №03-12-663/17-0-1 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ»;
- Письмом Министерства просвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Методические рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- Методическими рекомендациями СПБ АППО «Организация и проведение коррекционно-развивающих занятий и внеурочной деятельности при реализации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях, обучающих детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Методическими рекомендациями СПБ АППО для руководителей общеобразовательных организаций и методических объединений учителей «Технологии внеурочной деятельности школы в условиях реализации ФГОС общего образования»;
- Уставом ГБОУ школы № 59 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденным Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.04.2015 № 1877-р;

- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 59 Приморского района Санкт-Петербурга, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Приказ от 31.08 2015 №48/64 с внесенными изменениями (приказ № 42 от 21.05.2018; приказ №40 от 14.06.2019; приказ № 30 от 02.06.2020; приказ № 35 от 15.06.2021; приказ от 30.05.2022 № 39; приказ №41 от 29.08.2023);
- Положением об организации внеурочной деятельности в условиях ФГОС в ГБОУ школе №59 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденным Приказом ОУ от 29.08.2023г. № 41/4.

1.1.Вступление. Обоснование для написания программы.

Обоснованность программы: статистические данные свидетельствуют, что среди выпускников школ за последние годы нет практически ни одного абсолютно здорового учащегося. Ухудшение здоровья детей влечет за собой в будущем существенное снижение интеллектуального, трудового, репродуктивного и оборонного потенциала нашей странны. Школьникам, которые длительное время находились в условиях дефицита двигательной активности после перенесенного заболевания, особенно необходима двигательная активность.
Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья школьников, гармоническое развитие ребенка, совершенствование его двигательных способностей.

Задачи:

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) в гармоничном сочетании;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- достижения всестороннего развития;
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой;
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Общая характеристика программы.

Программа реализуется по федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования в рамках внеурочной деятельности.

Организация занятий для занимающихся программой, предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Увеличение количества занятий в спортивно- оздоровительном направлении, связано в первую очередь с низкими параметрами здоровья, уровня физической подготовленности, дефицита двигательной активности обучающихся в ОУ. В связи с этим содержание занятий направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному развитию обучающихся, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

1.4. Особенности программы.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.
ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижение разностороннего физического развития.
Организация занятий строится на практическом занятии (тренировка) по различным видам спорта, участие в соревновательной деятельности в школе и во внешкольных соревнованиях.
Занятия ОФП являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью:

- укрепления здоровья и закаливания занимающихся,
- достижения всестороннего развития,
- приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой,
- формирование моральных и волевых качеств.

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ученика. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей.
Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывалось, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитывались индивидуальные особенности детей.

1.5 Ценностные ориентиры внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность способна создать условия для развития способностей школьников с ЗПР и активного включения их в деятельность по преобразованию и развитию среды вокруг себя, которое осуществляется через:

- Вовлечение обучающихся с ОВЗ в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность само реализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- Формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся, педагогических работников и родителей (законных представителей) общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- Поддержку в детских объединениях, обучающихся с установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- Поощрение педагогическими работниками детских инициатив и детского самоуправления.

1.6. Курс программы

Рассчитан на 1 год. Количество часов, отведенное на реализацию программы, 34 часа в год.

1.7. Реализация программы.

Реализация программы осуществляется по нелинейной схеме. Адресат программы: обучающиеся 9б, 9в классов.

1.8. Прогнозируемые результаты программы.

Предметные:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- понимать значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- стремиться вести здоровый образ жизни, укреплять и сохранять свое здоровье
- контролировать свое самочувствие на занятиях волейболом;
- знать основное содержание правил соревнований по волейболу;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

– демонстрировать игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Личностные:

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

Метапредметные:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия во время тренировок волейболом, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Результативность изучения программы определяется: Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала; участие в школьных, районных и городских соревнованиях.

2. Содержание программы.

<u>Основы знаний</u>

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке

человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).
Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Подвижные игры
«Перестрелка», Бадминтон, «Картошка».
Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Раздел 1. Лёгкая атлетика
Легкоатлетические упражнения.
Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый). Эстафеты. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.
Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление по Соревнования. Игра футбол по правилам. лосы препятствий с использованием разных способов передвижения.
Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Раздел 2. Гимнастика
Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.
Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге. Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя. Упражнения на матах, акробатика: кувырки, стойка на лопатках. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Упражнения на развитие гибкости.

Раздел 3. Пионербол, Волейбол.
Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.
Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.
Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега
Подачи мяча снизу, сверху, боком. Передача мяча сверху, прием мяча снизу, нападающий удар.

Раздел 4. Баскетбол. Футбол.
Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием

лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

3. Календарно-тематический план внеурочной деятельности по курсу «ОФП».

№	Сроки проведения	Наименование разделов и тем	Количество часов	В том числе		Форма занятий Электронные ресурсы	Способы выявления образовательных результатов
				теория	практика		
Раздел 1.Лёгкая атлетика			**8**	**1**	**7**	**Основная**	
1.1	сентябрь	Вводное. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований.		**1**		Лекция. Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	Анкетирование.
1.2	сентябрь	Правила соревнований. Ускорения. Бег 300м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.			**1**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/	
1.3	сентябрь	Беговые упражнения. Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/	

1.4	октябрь	Развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Занятия на тренажерах.			**4**	Практическое занятие на тренажерах https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/	**тест**
Раздел 2.Гимнастика			**8**	**2**	**6**		
2.5	ноябрь	Правила безопасности на уроках гимнастики. Укрепление мышц брюшного пресса. Подъём туловища. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Беседа о здоровом образе жизни.		**1**	**1**	Беседа Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	
2.6	ноябрь	Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Упражнения на равновесие. Занятия на тренажерах. Подвижные игры.			**2**	Практическое занятие на тренажерах https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	
2.7	декабрь	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Двигательный режим школьника. Эстафеты с предметами. Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Развитие координации. Подвижные игры.		**1**	**1**	Лекция. Практическое занятие с использованием тренажеров https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	
2.8	декабрь	Контрольное занятие. Подтягивание. Подъем гири.			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	Соревнования «Силачи»

Раздел 3. Пионербол, волейбол			**10**	**1**	**9**		
3.1	январь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. История возникновения игры пионербол. Правила игры. Организация и проведение соревнований по пионерболу.		**1**		Лекция. Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/	
3.2	январь	Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.			**1**	Практическое занятие с применением тренажеров. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
3.3	январь	Подача мяча сверху, снизу. Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места. Игра в парах, тройках. Учебная игра			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	
3.4	февраль	Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/	Соревнования.
3.5	февраль	Подача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра.			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	
3.6	март	Подача броском одной рукой (сверху или снизу). Учебная игра			**1**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	

3.7	март	Учебная игра в пионербол, волейбол.			**1**	Практическое занятие.	Соревнования
Раздел 4. Баскетбол. Футбол			**8**	**2**	**6**		
4.1	апрель	Инструктаж по ТБ Правила игры. Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах, на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини – баскетбол.		**1**	**1**	Беседа. Практическое занятие с применением тренажеров. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	
4.2	апрель	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола. Бросок мяча после ведения два шага; штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.			**2**	Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	
4.3	май	Инструктаж по ТБ Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол. Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол.		**1**	**1**	Беседа. Практическое занятие. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	
4.4	май	Соревнования. Игра футбол по правилам.			**2**		Соревнования по футболу.
	Итого		**34**	**6**	**28**		

4. Методическое и информационное обеспечение программы.

Для обучающихся:

1. Физическая культура: 8-9-е классы: учебник Матвеев А.П.8–9Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011

Пособие для учителей:

- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.;Просвещение 2006 г.
- Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И.Погадаев
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.
- «Уроки бадминтона». Авторы Я. Бердюгина , В. Леонтьев
- Гимнастика. Автор М.Л. Журавин.
- Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.
- Журналы «Физическая культура»

	Спортивный инвентарь		
1	Перекладина гимнастическая (пристеночная)		
2	Стенка гимнастическая		
3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)		
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)		
5	Козел гимнастический		
6	Мост гимнастический		
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)		
8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные		
9	Скакалка детская		
10	Мат гимнастический		
11	Кубики		
12	Конусы стартовые		
13	Рулетка измерительная		
14	Щит баскетбольный тренировочный		
15	Сетка для переноски и хранения мячей		
16	Сетка волейбольная		
17	Ворота футбольные		

5. Лист корректировки тематического календарного планирования 9б класса

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Вид контроля ИКТ, АК	Планируемые результаты обучения	Дата

5. Лист корректировки тематического календарного планирования 9в класса

№ п/п	№ п/т	Тема урока	Вид контроля ИКТ, АК	Планируемые результаты обучения	Дата