

**Комитет образования и науки администрации  
Новокузнецкого городского округа Кемеровской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**



---

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4  
Телефоны: +7(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: [school41nvkz@gmail.com](mailto:school41nvkz@gmail.com) Сайт школы: <http://школа41-нк.рф/>

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ "СОШ № 41 "



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**для 5 класса**  
*основное общее образование*

г. Новокузнецк, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности «общая физическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09- 1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 41»

**Цель программы** «Общая физическая подготовка» является обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства; укрепление здоровья воспитанников, их общей физической подготовки; развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений школьников .

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- Ознакомить с основами игровыми видами спорта;
- ознакомить с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомить с основными видами мышц;
- формировать правильную осанку;
- ознакомить с основными правилами личной гигиены.

#### Развивающие:

- развить основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость;
- развить внимание и координацию;
- развить гибкость и выносливость.

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 41»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** групповая. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений.

## Содержание курса внеурочной деятельности «общая физическая подготовка»

### 1. Легкая атлетика (4 ч)

Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч»

### 2. Футбол (5 ч)

Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.

### 3. Баскетбол (7 ч)

Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.

### 4. Лыжная подготовка (8 ч)

Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4\*100м). Лыжная эстафета. Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. Подъем лесенкой. Скоростной подъем

ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.

Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.

### **5. Волейбол (6 ч)**

Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».

Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.

Упражнения на развитие силы. Учебная игра. Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.

### **6. Легкая атлетика (4 ч)**

Беговые упражнения. Старты из разных положений.

Равномерный бег 7 мин. Многоскоки. Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения.

Подвижная игра «Снайперы».

Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12 мин (кросс).

Подвижная игра «Перестрелка через сетку». Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).

## **Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочно деятельности:**

### **Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса

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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы в процессе игры. **Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

*Учащиеся научатся:*

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт, специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания.

*Иметь представление:*

- о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе, футболе и баскетболе;
- играть в волейбол, футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

### Тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов  всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания, историческое просвещение
<b>1. Легкая атлетика</b>					
1	Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	Решение ситуационных задач	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных
2	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин.	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a>		
3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы».	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a>		умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
4	Соревнования в беге на 1000м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитай мяч»	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
			<b>2. Футбол 5 часов</b>		

5					
6					
	катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бе с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу).				

7	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости.	1	<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a>		
8	Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
9	Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. Упражнения на развитие выносливости. Учебная игра.	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
<b>3. Баскетбол 7 часов</b>					
10	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>	Дни здоровья, спортивные мероприятия  «Дальше, быстрее, выше»	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания



11	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	«Хочу остаться здоровым»	анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
12	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
13	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
	Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3.				

14	<p>Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени.</p>	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
15	<p>Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.</p>	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
16	<p>Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра в мини-баскетбол.</p>	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
<b>4. Лыжная подготовка 8 часов</b>					

17	<p>Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.</p>	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	<p>Беседы Мой внешний вид –залог здоровья  Как защититься от простуды и гриппа</p>	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека</p>
18	<p>Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.</p>	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
19	<p>Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4*100м). Лыжная эстафета</p>	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
20	<p>Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.</p>	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		

21	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
22	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		
23	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
24	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
	Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений				
<b>5. Волейбол (6 ч)</b>					
25	Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	<b>Тесты и анкетирование</b> «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.

26	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>	<p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими</p>
27	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовк волейболистов».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>	
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	

	мяч».				обучающимися;
29	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
30	Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы. Учебная игра.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>		
<b>6. Легкая атлетика (5 ч)</b>					
31	Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки.	1	<a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>	Круглый стол «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;  Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних
32-33	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы».	2	<a href="http://www.uroki.net">http://www.uroki.net</a>		
34	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	1	<a href="http://fiskult-ura.ucoz.ru">http://fiskult-ura.ucoz.ru</a>		

					условиях;
	Итого	34			

**Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:  
Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.