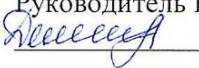
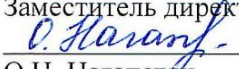


ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена:
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол №05
от «28» августа 2026 г.
Руководитель ШМО:
 А.Ю. Дёмина

Согласована:
Заместитель директора

О.Н. Нагапетян
«31» августа 2026 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ «СОШ № 2»
№ 467 – О от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивная секция «Общая физическая подготовка»
уровень основного общего образования
срок освоения: 1 год (5 – 7 классы)
на 2026-2027 учебный год

г. Заводоуковск, 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивной секции «Общая физическая подготовка» для 5-7-х классов, модифицированная, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных учреждений.

Данный курс рассчитан на учащихся, 11-13 лет, по 2 часа в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 68 часов. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Форма занятий - групповая.

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся. Достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

ЗАДАЧИ:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
 2. развитие двигательных (координационных) способностей;
 3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 4. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
 5. Воспитательный потенциал внеурочной деятельности «ОФП» реализуется через:
- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
 - применение на внеурочном занятии адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
 - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование на занятии адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
 - организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках внеурочной деятельности.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Содержание курса внеурочной деятельности

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является общая физическая подготовка школьников. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных

особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка, систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для всех занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития различных видов спорта.

Крупнейшие соревнования в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

5. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

6. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

7. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время соревнований.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития спорта в РФ	В процессе занятий
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	
	Практические занятия:	

1	Общая физическая подготовка.	50
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	8
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	34

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты: - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учащиеся должны

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими

упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 • пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятий;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.
- демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокою старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	2	Беседа, спортивная игра	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	РЭШ
2	Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	2	спортивная игра		
3	Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Спец. упражнения бегуна.	2	Практическое занятие	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению	РЭШ
4	Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	2	Практическое занятие		
5	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча. Игра «Белые	2	игра		

	медведи».			знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
6	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски». Работа на тренажерах	2	игра		
7	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом. Эстафеты с предметами.	2	Практическое занятие		
8	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники -спортсмены», «Карлики и великаны». Спец.упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	2	Практическое занятие		
9	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	2	Практическое занятие		
10	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Практическое занятие		
11	Передача мяча в парах. Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления. Эстафеты с мячом	2	Практическое занятие		
12	П/и: «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля». Круговая тренировка Работа на тренажерах	2	Практическое занятие		
13	Передвижения, остановки в баскетболе. Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Практическое занятие		
14	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	2	Спортивные игры		РЭШ
15	Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	2	Спортивные игры		
16	Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ	2	игра		

	с отягощениями.				
17	Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). Подвижные игры.	2	игра		
18	Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	2	Практическое занятие		
19	Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам. Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	4	Практическое занятие в игровой форме		
20	Развитие физических качеств (координация). Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	2	Спортивные игры		
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	2	Спортивные игры		
22	Развитие физических качеств: (гибкость, координация). Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	2	Спортивные игры		
23	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	2	Спортивные игры		
24	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер» (с двумя мячами. Работа на тренажерах.	2	Спортивные игры		
25	Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	2	Спортивные игры		
26	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	2	Спортивные игры		
27	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные	2	Спортивные игры		РЭШ

	игры с мячом.			
28	Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	2	Спортивные игры	
29	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	2	Спортивные игры	
30	Совершенствование техники поворота на месте через игры: «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	2	Спортивные игры	
31	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	2	Спортивные игры	
32	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	2	Спортивные игры	
33	Совершенствование техники поворота на месте через игры: «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	2	Спортивные игры	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.