

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением учителей оборонно-  
спортивных дисциплин

\_\_\_\_\_ Дубоусов М.В.

Протокол №1  
от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Комарова И.В.

"30" 08 2023 г.

Рабочая программа  
учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

для 5 класса  
основного общего образования (к)

Составитель:  
Дубоусов Михаил Викторович  
Учитель физической культуры

Никольское 2023

# 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

## Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по функциональному многоборью.

## Гимнастика. Аэробика. Кардио тренинг

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, функциональные тренировки для повышения выносливости.

Аэробика. Кардио тренинг: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа со свободными весами, скакалка, прыжки, статические упражнения, изучение шагов степ аэробики, упражнения на выносливость.

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

## Скоростно-силовая и силовая подготовка.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком), с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса и вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели, штанги, тренажёры).

Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

## Рефлексия. Демонстрация прироста показателей

Данный раздел включает в себя замеры индивидуальных показателей занимающихся. Проверку изученных движений в курсе «Общая физическая подготовка». Замеры индивидуальных показателей.

## Основные упражнения в общей физической подготовке

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бурпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой в положение стоя.

- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфлай».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверху.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Отжимания в стойке на руках.
- Подъемы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Жим штанги лежа.
- Приседания со штангой на плечах.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.
- Трастеры с гириями – аналогичное предыдущему упражнению, только в руках атлета находятся гири.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

**Предметные** результаты освоения обучающимися в ходе изучения курса, опыт специфической области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,

- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при занятии спортом;
- сотрудничество (этические нормы).

**Метапредметными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «**Общая физическая подготовка**» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Оказывать посильную помощь товарищам на занятиях внеурочной деятельностью;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Гимнастика. Аэробика. Кардио тренинг» 10 часов				<ul style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> <li>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию</li> </ul>	<p><a href="#">ФФМ   Федерация Функционального Многоборья (vk.com)</a>;  <a href="#">федерация функционального многоборья (vseffm.ru)</a>;  <a href="#">"Правила вида спорта "функциональное многоборье" (утв. приказом Минспорта России от 26.04.2019 N 346) (legalacts.ru)</a>;  <a href="#">CrossFit   CrossFit Kids Certificate Course (Online)</a>;  <a href="#">CFJ L1 Training Guide Russian.pdf (crossfit.com)</a></p>
1.1	Основы тренировочного процесса	1	Показ учителем. Игра.		
1.2	Освоение двигательных навыков гимнастики, аэробики и кардио тренинга	4	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
1.3	Тренировки на основе аэробики, гимнастики, кардио тренинга	5	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
Раздел 2. «Силовая подготовка. Отработка движений» 14 часов				<ul style="list-style-type: none"> <li>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> <li>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию</li> </ul>	<p><a href="#">ФФМ   Федерация Функционального Многоборья (vk.com)</a>;  <a href="#">федерация функционального многоборья (vseffm.ru)</a>;  <a href="#">"Правила вида спорта "функциональное многоборье" (утв. приказом Минспорта России от 26.04.2019 N 346) (legalacts.ru)</a>;  <a href="#">CrossFit   CrossFit Kids Certificate Course (Online)</a>;  <a href="#">CFJ L1 Training Guide Russian.pdf (crossfit.com)</a></p>
2.1	Основы силовой подготовки	1	Показ учителем. Игра.		
2.2	Отработка движений. Силовые задания.	13	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		

				<p>позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> </ul>	<p><a href="http://crossfit.com">crossfit.com</a></p>
<p>Раздел 3. «Рефлексия. Демонстрация прироста показателей» 10 часов</p>					
3.1	<p>Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей</p>	10	<p>Показ учителем. Практика.</p>		<p><a href="http://www.federationofcrossfit.com">ФФМ   Федерация Функционального Многоборья (vk.com);</a>  <a href="http://www.federationofcrossfit.com">Федерация функционального многоборья (vseffm.ru);</a>  <a href="http://www.federationofcrossfit.com">"Правила вида спорта "функциональное многоборье" (утв. приказом Минспорта России от 26.04.2019 N 346) (legalacts.ru);</a>  <a href="http://www.crossfit.com">CrossFit   CrossFit Kids Certificate Course (Online);</a>  <a href="http://www.crossfit.com">CFJ L1 Training Guide Russian.pdf (crossfit.com)</a></p>