

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской
Федерации Марченко Антона Александровича»**

Принято На педагогическом совете Протокол № 1 « <u>29</u> » августа 2023г.	Согласовано Зам. директора по УВР _____ И.В.Терентьева « <u>29</u> » августа 2023г.	Утверждаю Директор школы _____ О.В.Пачина « <u>29</u> »августа 2023г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка» (ОФП), 7 класс

Всего часов 34, количество часов в неделю 1

Автор-составитель:

Масилова К.И. учитель физической культуры,

Первая квалификационная категория.

п. Красногвардеец, 2023 г.

Пояснительная записка

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.». Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия **общей физической подготовкой (ОФП)**.

Данная программа разработана для занятий с учениками среднего звена. Программа рассчитана на 1 час в неделю для обучающихся 7 классов (12–13 лет).

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий.

Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование школьников.

Цели и задачи:

Здоровьесберегающие:

- укрепления здоровья и закаливание;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Содержание курса по ОФП

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» со скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см).

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, волейбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, волейбол, футбол);

- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Средства диагностики:

- наблюдения;
- собеседование;
- тестирование и мониторинг здоровья.

Основные направления реализации программы:

- – организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- – организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- – активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- – проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- – санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- – проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- – организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Волейбольное поле;
- Беговые дорожки;
- Спортивный зал.

Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по ОФП

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4
3	Подвижные и спортивные игры	18
4	Гимнастика с основами акробатики	4
	Всего	34

Календарно-тематическое планирование секции «ОФП»

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика			
1	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт».	в теч. занятий	
2	Медленный бег до 8 мин.	1	
3	Разновидности ходьбы.	1	
4	Челночный бег.	1	
5	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	1	
6	Бег на средние дистанции 500 м.	1	
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
Спортивные и подвижные игры			
8	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в волейбол.	в теч. занятий	
9	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
10	Стойки, передвижения в стойках.	1	
11	Передачи мяча на месте, в движении. Подача мяча.	1	
12	Передачи сверху и снизу двумя руками.	в теч. занятий	
13	Прием и передача мяча.	1	
14	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	в теч. занятий	
15	Учебная игра. Тактические действия.	1	
16	Учебная игра.	1	
17	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
18	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
Пионербол			
19	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в пионербол.	в теч. занятий	
20	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
21	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	
22	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	1	
23	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		
24	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
25	Различные остановки (прыжком, шагом)	1	
26	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
27	Выполнение штрафного броска.	1	
28	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1	
29	Дружеская встреча по пионерболу.	1	
Гимнастика			
30	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа	1	

	- прыжки на скакалке - вращение обруча		
31	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "стойка на лопатках", "полушпагат".	1	
32	Кувырок вперед, назад.	1	
33	Полоса препятствий на время.	1	
	Легкая атлетика		
34	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	
35	Эстафетный бег по кругу	1	.
36	Встречная эстафета	1	
37	Кросс 400-1000м.	1	
	Спортивные и подвижные игры		
38	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	в теч. занятий	
39	Правила игры. Удар по мячу с подачи.	<i>1</i>	
40	Предупреждение травм. Удар по мячу на точность.		
41	Ведение мяча - обводка стоек.	1	
42	Жонглирование мячом.		
43	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1	
44	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча на дальность.		
45	Соревнование по футболу среди 6 классов (смешанные команды)	1	
	Итого:	34	

Необходимое материально-техническое оснащение секции «ОФП»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Журнал «Физическая культура в школе»	Д
Печатные пособия	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
Технические средства обучения	
Ноутбук	Д
Учебно-практическое оборудование	
Перекладина гимнастическая пристеночная	П

Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Скакалка детская, обруч детский	К
Мат гимнастический	П
Кегли	К
Аптечка	Д

Литература:

1. М.Я. Виленский Физическая культура. Изд. «Просвещение» 2012г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
3. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
4. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
5. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985