

**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 технического 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
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>1</b>	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт».	<b>в теч. занятий</b>	
<b>2</b>	Медленный бег до 8 мин.	<b>1</b>	
<b>3</b>	Разновидности ходьбы.	<b>1</b>	
<b>4</b>	Челночный бег.	<b>1</b>	
<b>5</b>	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м).	<b>1</b>	
<b>6</b>	Бег на средние дистанции 500 м.	<b>1</b>	
<b>7</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>	
<b>Спортивные и подвижные игры</b>			
<b>8</b>	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в волейбол.	<b>в теч. занятий</b>	
<b>9</b>	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	<b>1</b>	
<b>10</b>	Стойки, передвижения в стойках.	<b>1</b>	
<b>11</b>	Передачи мяча на месте, в движении. Подача мяча.	<b>1</b>	
<b>12</b>	Передачи сверху и снизу двумя руками.	<b>в теч. занятий</b>	
<b>13</b>	Прием и передача мяча.	<b>1</b>	
<b>14</b>	Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая).	<b>в теч. занятий</b>	
<b>15</b>	Учебная игра. Тактические действия.	<b>1</b>	
<b>16</b>	Учебная игра.	<b>1</b>	
<b>17</b>	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
<b>18</b>	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	<b>1</b>	
<b>Пионербол</b>			
<b>19</b>	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в пионербол.	<b>в теч. занятий</b>	
<b>20</b>	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	<b>1</b>	
<b>21</b>	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	<b>1</b>	
<b>22</b>	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	<b>1</b>	
<b>23</b>	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.		
<b>24</b>	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	<b>1</b>	
<b>25</b>	Различные остановки (прыжком, шагом)	<b>1</b>	
<b>26</b>	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	<b>1</b>	
<b>27</b>	Выполнение штрафного броска.	<b>1</b>	
<b>28</b>	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	<b>1</b>	
<b>29</b>	Дружеская встреча по пионерболу.	<b>1</b>	
<b>Гимнастика</b>			
<b>30</b>	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа	<b>1</b>	

	- 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	
	<b>Легкая атлетика</b>		
34	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	
35	Эстафетный бег по кругу	1	.
36	Встречная эстафета	1	
37	Кросс 400-1000м.	1	
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
38	Футбол. Из истории развития. Удар по неподвижному мячу.	<b>в теч. занятий</b>	
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:	<b>34</b>	

### 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
<b>Библиотечный фонд</b>	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Журнал «Физическая культура в школе»	Д
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	
Ноутбук	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
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