

МКОУ «Большелеушинская СОШ»

Рассмотрено на заседании

МО № 1

от 31 августа 2021 г.

Руководитель МО: Т.В. Волегова / Волегова Т.В./

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» Направление: СПОРТИВНОЕ

7-9 классы
на 2021–2022 учебный год

Основа составления рабочей программы	Рабочая программа кружка(внеурочной деятельности) «ОФП» для 7-8-9 классов разработана в соответствии: - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);
Ф.И.О. педагога (педагогов), реализующего (их) рабочую программу	Новоселов Н.А.
Количество часов в неделю	1 ч.
Количество часов в год	35 ч.

п.Большие Леуши
2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка(внеурочной деятельности) «ОФП» для 7-8-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2015);

Направленность дополнительной и образовательной программы секции «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету

«Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте от 13 до 15 лет. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Цель занятий ОФП:

- 1) удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
- 2) увеличивать двигательный режим ребенка;
- 3) формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
- 4) повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
- 5) развивать коммуникативные навыки;
- 6) сокращать адаптационный период пребывания в школе.

Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Отличительные особенности данной программы:

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как изучены правила игры.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

В секции занимаются дети в возрасте 13-15 лет.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 1 раз в неделю.

За год – 35 часов

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в

различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и

(отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты программы «ОФП»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающийся владеет игровыми ситуациями и достиг высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер.

Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

3. Содержание курса «ОФП»

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики;

правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Легкая атлетика (14 часов)

ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость. Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м. Совершенствование метания м/м, бег 3x10м Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф.палочки Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка. Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку Бег на выносливость 8 кругов Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м (контр.).

Спортивные игры :

Баскетбол (5 часов)

ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.). Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра

Волейбол (14 часов)

Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание (**контр**) Элементы спортивной игры (передвижения игрока). Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача). Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание (**контр.**) Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование). Штрафные баскетбольные броски (**контр.**). Броски в движении- (**контр.**). Игра в баскетбол. Передачи волейбольные (**контр.**) Подачи в волейболе (**контр.**) Игра в пионербол.. Игра в волейбол.

Календарно – тематический план

№ урока		Тема занятия	Дата проведения	
	по теме		План.	Факт.
<i>Раздел "Легкая атлетика"</i>		<i>5 часов</i>		
1.	1.	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
2.	1.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.		
3.	2.	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.		
4.	3.	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3x10м		
5.	4.	ОРУ. СБУ Метание м/м ,кроссовая подготовка.		
<i>Раздел "Спортивные игры"</i>		<i>5 часов.</i>		
6	1.	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
7	2.	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
8	3.	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.		
9	4.	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
10	5.	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		

		<i>Раздел "Спортивные игры"</i> <i>14 часов</i>		
11	1	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание (контр)		
12	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
13	3	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).		
14	4	ОРУ. Элементы спортивной.игры (прием снизу). Приседание		
15	5	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
16	6	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).		
17	7	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски		
18	8	ОРУ . Броски в движении		
19.	9	ОРУ. Игра в баскетбол.		
20	10	ОРУ. Передачи волейбольные		
21	11	ОРУ. Подачи в волейболе		
22	12	ОРУ. Игра в пионербол.		
23	13	ОРУ. Игра в волейбол.		
24	14	ОРУ. Игра в волейбол.		
		<i>Раздел "Легкая атлетика"</i> <i>9 часов.</i>		
25	1	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.		

26- 27	2-3	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф.палочки		
28- 29	4-5	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.		
30	6	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.		
31	7	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку		
32	8	ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов		
33	9	ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?». Бег на короткие дистанции 300 м		
34	10	ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений.		
35	11	ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м		