

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская средняя школа № 2
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры , ОБЖ
и технологии
Протокол №1
от 28.08.23 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

Никифорова Л.М.
29.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Старомайнская СШ №2

Половинкина Т. Н.
Приказ № 130от 29.08.23г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление: Физкультурно-спортивное
Наименование курса : ОФП
Класс: 7 класс
Руководитель: Мартыненко Андрей Николаевич
Срок реализации программы: 2023-2024уч. год.
Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; 1часв неделю

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Мартыненко Андрей Николаевич

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2020);

Программа представляет систему спортивно-развивающих занятий для учащихся 5-9 классов и реализуется в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом.

Общая характеристика учебного курса

Программа направлена на:

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

— реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Цель формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

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 и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. На изучение курса по ОФП выделяется 34ч. В 7 классе (1ч. в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество

подвижных игр. Также на занятиях используются задачи разной сложности. Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой. В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- обучения
- наглядности
- сознательности и активности
- систематичности
- доступности
- спортивной-тренировки

Методы организации занятия:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение),
- наглядные,
- повторный метод,
- метод активизации,
- игровой,
- соревновательный.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программного материала

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

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.

Способы физкультурной деятельности

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 в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организирующие 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

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:

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.

Распределение времени на различные виды программного материала внеурочной деятельности по общей физической подготовке.

Сетка часов при одном занятии в неделю (5-7 класс).

№ п/п	Тема	Количество часов		
		класс		
		5	6	7
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе занятий		
2	Лёгкая атлетика.	10	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6
4	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	13	13	6 7
5	Вариативная часть	5	5	5
6	Подвижные игры	в процессе занятий		
	Всего	34	34	34

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки

5-7 класс

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся 7 класса должны иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Календарно тематическое планирование

№	Тема раздела	Содержание урока	Планируемые образовательные результаты
1	Лёгкая атлетика	Правила поведения в спортзале, на улице. Бег с ускорением на короткие дистанции с произвольного старта. Прыжки в длину с места.	Ознакомиться с Т/Б. Развитие ловкости и координационных способностей. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений.
2		Челночный бег 3x10м. Метание теннисного мяча с места на дальность полёта. Игра «Воробьи, воробушки»	Развитие ловкости и координационных способностей. Уметь выполнять основные движения в метании.
3		Вариации челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Встречные эстафеты. Игра «Хитрая лиса»	Описывать технику бега и выявлять основные ошибки, осваивать технику бега из различных положений. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений
4		Прыжки в длину с места по кочкам. Метание малого мяча с места на заданное расстояние и в цель. Линейная эстафета.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять основные движения в метании.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски), индивидуальные упражнения на координацию. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
6		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
7		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч на дальность. Ловля и передача б/мяча в	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски). Развитие ловкости и координационных способностей

		движении. Игра в мини – баскетбол.	
8		Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах»	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
9		Ведение на месте правой (левой рукой). Броски в цель (щит, кольцо, мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
10		Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей
11	Гимнастика	Упр. на освоение навыков равновесия. Лазанье по канату произвольным способом.	Выполнять упражнения в равновесии, лазать по канату.
12		Упражнения для формирования осанки. Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату.	Уметь - прямо держать положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот, лазать по гимнастической скамейке, канату.
13		Упражнения для брюшного пресса и спины. Лазание по канату. Подвижные игры	Описывают правила игры, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
14		Упр. для укрепления голеностопа. Лазание по канату. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Выполнять несложные упражнения для укрепления голеностопа. Лазать по канату, перелезть через горку матов и гимн.скамейку.
15		Лазание по канату. Перелезание через горку матов. Полоса препятствия из гимн.снарядов.	Уметь - лазать по канату, перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
16		Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижные игры.	Уметь - перелезть через горку матов и гимнастическую скамейку.
17		Лёгкая атлетика.	Стартовое ускорение. Разновидности челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Ига «Хитрая лиса»
18	Равномерный бег до 5 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»		Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании
19	Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Попади в цель»		Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
20	Бег 7 мин. Прыжки в длину с места по полоскам. Игра «Кто быстрее»		Следить за равномерным дыханием. Уметь - правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться одновременно на обе ноги.
21	Преодоление небольших препятствий. Игры развивающие скоростно-силовые качества.		Уметь - преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Развитие ловкости, координационных способностей
22	Подвижные игры на основе баскетбола	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Ловля и передача б/мяча на месте. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) индивидуальные упражнения на координацию
23		Ведение б/ мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Уметь владеть мячом. Развитие ловкости и координационных способностей.
24		Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Передал – садись»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)

25		Ловля и передача б/мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Уметь - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).
26		Ведение б/мяча в движении правой (левой) рукой). Броски в цель (мишень). 5. Игра в мини-баскетбол.	Уметь - владеть мячом. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
27		Бег с преодолением небольших препятствий. Бросок набивного мяча (0.5кг) из положения, стоя от груди и изза головы.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, координацию при выполнении бросков.
28		Бег с преодолением небольших препятствий. Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (левой) рукой). Броски в цель (щит). Игра в мини – баскетбол.	Уметь - преодолевать различные препятствия. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
29	Лёгкая атлетика.	Стартовое ускорение. Разновидности челночного бега. Прыжки в длину с места по заданию. Игра «Хитрая лиса»	Организуют совместные занятия, работа на ловкость. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении прыжковых упражнений
30		Равномерный бег до 5 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании
31		Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Попади в цель»	Учиться правильному равномерному дыханию при беге, сохранять заданный темп при беге. Правильно выполнять основные движения, следить за рукой в метании.
32		Бег 7 мин. Прыжки в длину с места по полоскам. Игра «Кто быстрее»	Следить за равномерным дыханием. Уметь - правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться одновременно на обе ноги.
33		Преодоление небольших препятствий. Игры развивающие скоростно-силовые качества.	Уметь - преодолевать различные препятствия, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Развитие ловкости, координационных способностей
34		«Веселые старты», Подвижные старты.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.