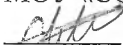


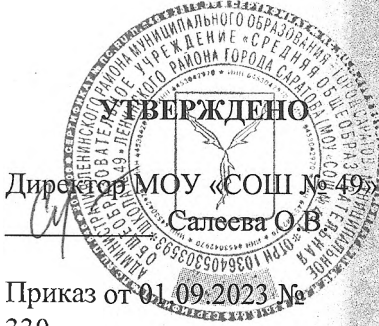

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 49»
Протокол № 1
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР
МОУ «СОШ №49»
 А.С. Малюгин


УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ № 49»
 Салсева О.В.
Приказ от 01.09.2023 №
330 _____

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «ОФП»

Учитель физической культуры
Журкина В.А.

Саратов
2023-2024 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 49»
Протокол № 1
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР
МОУ «СОШ №49»
_____ А.С. Малюгин

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ №
49»
_____ Салеева О.В.
Приказ от 01.09.2023 №
330_____

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «ОФП»

Учитель предмета физическая культура

Журкина В.А.

Саратов

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

I. Актуальность данной разработки.

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в основной школе и рассчитана на возраст 11 – 17 лет (5 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

Программа дополнительного образования разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015)

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о

способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений.

II. Организация образовательного процесса

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учётом увлечённости детей и сменности занятий в общеобразовательной школе (1 и 2 смена обучения), без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 2 года.

Работа в объединении проводится систематически по программе

1-ый год обучения:

– учебно-тематический план рассчитан на 37 часов;

– продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 раз занятие.

Структура учебного года следующая:

- знание о спортивно-оздоровительной деятельности — 2 часа (оформление, комплектование групп, вводное занятие, знакомство с программой обучения, инструктаж по технике безопасности, собрание детей и родителей);

- лёгкая атлетика — 8 часов (обучение технике и тактики основных видов л/а);

- волейбол — 5 часов (обучение технике основных элементов игры волейбол, тактике игры волейбол);

- баскетбол — 5 часов (обучение технике основных элементов игры баскетбол, тактике игры баскетбол);

- лыжи — 5 часов (обучение основным видам лыжных ходов);

- гимнастика — 6 часов (обучение строевым упражнениям, гимнастическим комбинациям);

- футбол — 6 часов (обучение технике основных элементов игры футбол, тактике игры футбол)

III. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по баскетболу 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 общей физической подготовке 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 общей физической подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения базовых видов спорта и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения

Выпускник научится:

1. работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
2. выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
3. выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
4. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
5. гигиеническим требованиям к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
6. способам подсчета пульса. Способам регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
7. составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Выпускник может использовать:

Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

№ н/п	Перечень разделов (тем)	Количество часов
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	2
2	Лёгкая атлетика	8
3	Волейбол	5
4	Баскетбол	5
5	Лыжи	5
6	Гимнастика	6
7	Футбол	6
8	Всего часов	37

№. н/п	Содержание учебного материала	Количество часов (т/п)	Дата проведения	
			План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1(теория)	4 -8.09	
Легкая атлетика - 8 часов				
2	Медленный бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	1 (практика)	11 - 15.09	
3	Равномерный бег. Кросс 500м. Развитие выносливости.	1 (практика)	18-22.09	
4	Медленный бег. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1 (практика)	25-29.09	
5	Равномерный бег. ОРУ. Прыжки в высоту.	1 (практика)	2-6.10	
6	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность, в цель.	1 (практика)	9-13.10	
7	Эстафетный бег. Кросс 500м. Развитие выносливости.	1 (практика)	16-20.10	
8	Медленный бег. ОРУ. Прыжки в высоту.	1 (практика)	23-27.10	
9	Равномерный бег. Прыжки в длину с места.	1 (практика)	30-3.11	
Гимнастика - 6 часов				
10	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения.	1 (практика)	6-10.11	
11	ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения.	1 (практика)	13-17.11	
12	ОРУ с партнёром. Акробатические упражнения.	1 (практика)	20-24.11	
13	ОРУ на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.	1 (практика)	27-1.12	
14	ОРУ на гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	1 (практика)	4-8.12	
15	ОРУ с предметами. Гимнастическая комбинация.	1 (практика)	11-15.12	
Волейбол – 5 часов				
16	Правила игры в волейбол. Повторение стойки игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча сверху двумя руками.	1 (практика)	18-22.12	
17	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед.	1 (практика)	25-29.12	
18	Бег. ОРУ на силу и гибкость. Прием мяча двумя руками снизу. Тактические действия в нападении, защите. Игра «Волейбол»	1 (практика)	8-12.01	

19	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, на месте и после перемещения вперед. Игра «Волейбол».	1 (практика)	15-19.01	
20	Учебно – тренировочная игра «Волейбол».	1 (практика)	22-26.01	
Лыжная подготовка – 5 часов				
21	Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	1 (практика)	29-2.02	
22	Сочетание лыжных ходов.	1 (практика)	5-9.02	
23	Сочетание лыжных ходов.	1 (практика)	12-16.02	
24	Лыжная гонка 3-5 км.	1 (практика)	19-23.02	
25	Контрольные испытания.	1 (практика)	26-1.03	
26	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1 (теория)	4-8.03	
Баскетбол - 5 часов				
27	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.	1(практика)	11-15.03	
28	Броски и ловля мяча. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.	1 (практика)	18-22.03	
29	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1 (практика)	25-29.03	
30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	1 (практика)	1-5.04	
31	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.	1 (практика)	8-12.04	
Футбол - 6 часов				
32	Ведение мяча. Удары на точность, силу, дальность.	1 (практика)	15-19.04	
33	Расстановка игроков. Остановки мяча. Финты.	1 (практика)	22-26.04	
34	Отбор мяча. Учебно – тренировочная игра.	1 (практика)	29-3.05	
35	Тактика игры в нападении, в защите. Судейская практика. Учебно – тренировочная игра.	1 (практика)	13-17.05	
36	Групповые и командные действия. Соревнования по футболу.	1 (практика)	20-24.05	
37	Групповые и командные действия. Учебно-тренировочная игра.	1 (практика)	27-31.05	

Учебно-методическое обеспечение.

Место проведения:

- Спортивная площадка (футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2015.
2. П. К. Петров Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2010.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2010.
4. А. И. Жилкин Легкая атлетика. М.: «Академия», 2013.