

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОМАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГО ЗАТО Комаровский

Принято на заседании педагогического
совета
МБОУ КСОШ протокол №1
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка »

Возраст обучающихся: 8 класс
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов: 34

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «ОФП» (общая физическая подготовка) разработан с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, разработанная Министерством образования и науки РФ.

Программа курса ОФП *физкультурно-спортивной направленности* для учащихся 5 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», усиливает вариативную составляющую основного общего образования с учетом опыта, интересов, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа курса ОФП предназначена для учащихся 5 классов, рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных часа.

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению исследований значения физической культуры, физических упражнений для улучшения здоровья, уделяется внимание вопросам физического воспитания школьников и физической реабилитации детей-инвалидов, но все еще мало сведений о физкультурных интересах взрослых-инвалидов и совсем нет работ по воспитанию интереса к физическим упражнениям у детей-инвалидов.

Физическое воспитание учащихся – многогранный педагогический процесс, который осуществляется в системе специальных мероприятий, тесно связанных друг с другом. Большую роль играет тесный контакт школы с семьей, организации правильного режима дня: пребывание на свежем воздухе, сон и питание детей, физические упражнения, прогулки, домашние задания по физической культуре и т.п.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, и ее цель - достижение физического совершенства человека, повышение выносливости и сопротивляемости организма, способности противостоять неблагоприятным условиям жизни и отрицательным воздействиям окружающей среды.

Основная **идея** программы – создание условий для раскрытия физического потенциала каждого обучающегося, для его самореализации. Особое внимание уделено становлению духовного мира детей, развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры.

Актуальность программы обусловлена тем, что происходит сближение содержания программы с требованиями жизни. В настоящее время возникает необходимость в новых подходах к воспитанию и развитию физических качеств, способных решать современные задачи восприятия мира и развития личности в целом.

Программа характеризуется следующими отличными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность более полной реализации личностно- ориентированного подхода в образовательном процессе, содержания учебного материала с учетом состояния здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, а также интереса к предмету «Физическая культура».

- направленностью на реализацию принципа достаточности структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на общеприкладную и личностно - значимую физическую подготовку, и сочетание с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цели и задачи программы

Цель данной программы - максимально возможное развитие физических возможностей обучающихся.

Задачи программы можно разделить на две группы:

Первая группа - коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи: укрепление здоровья, правильное физическое развитие, закаливание школьников.

Вторая группа - образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие задачи: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, воспитание основных двигательных качеств, сообщение необходимых сведений о режиме дня, правильном дыхании.

1. Межпредметные связи.

В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!», «Мы два брата молодые, два Мороза удалые...!», «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, опоздавшим места нет» и др.

1. Реализация программы.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

Учитывается интерес детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В зависимости от возраста детей, пола, времени года и местных особенностей подбирается дополнительный материал к школьному материалу. Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей. Занятия должны быть интересными и увлекательными, поэтому используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры).

Условия реализации программы.

Методическая литература и пособия для педагогов:

1) DVD - диски с записями волейбольных матчей и тренировок;

БЖД. Спорт. Военное дело.

2). Методический комплект:

- физические упражнения для развития гибкости;
- физические упражнения для развития ловкости;
- физические упражнения для развития быстроты;
- физические упражнения для развития силы;
- физические упражнения для развития выносливости;

2). Упражнения для улучшения зрения.

3). Дыхательные упражнения в укреплении здоровья.

4). Профилактика плоскостопия.

5). Позвоночник гибок - тело молодо.

6). Игры народов РФ

7). Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с мячами;
- в парах.

8). Разработка игр (приложение №1)

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, с хорошим освещением.

Оборудование и инвентарь:

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.
 - Теннисные мячи.

Учебные пособия

- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.
- В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

Методические пособия

1). «Методика преподавания физической культуры» Л.Д.Глазырина (1-4 класс) Москва, «ВЛАДОС», 2010.

2). Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» 1-11 классы. 2-е изд. Москва: «Дрофа», 2011. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации в качестве образовательных программ по физической культуре для учащихся 1-11 классов образовательных учреждений.

3). «Теория и организация адаптивной физической культуры» С.П.Евсеев. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.

Учебно-методический комплекс

Нормативно-правовые документы

■Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Формы и методы занятий.

Форма занятий – учебно–оздоровительная.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

Оценка планируемых результатов освоения программы.

Контрольные испытания проводятся ежемесячно в двух направлениях: по общей физической подготовке (по различным видам), технической подготовке.

Оценка результатов складывается из полученных за двигательные умения и навыки с учётом индивидуальных особенностей и характера заболевания, теоретических знаний, посещаемости и активности на занятиях, интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- прыжки через скакалку на двух ногах 10 сек. за какое время;
- 20 приседаний за 30 секунд;
- бег 30метров (сек);
- «челночный» бег 3х10 м.

Тесты технической подготовки:

1.Баскетбол: - ведение мяча 20м (с);

- передача мяча двумя руками от груди;
- броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд;

Итоговый контроль:

- контрольные упражнения;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия спортивной направленности, соревнования.

Итоги контроля анализируются и обсуждаются с учащимися.

Форма подведения итогов – соревнования (личные, командные, групповые и др.), эстафеты.

На каждом занятии контролируется определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В течение всех занятий заполняется дневник самоконтроля.

5. Планируемые результаты обучения

По освоению программы учащиеся

Будут знать:

- * основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха;
- * влияние физических упражнений, закалывающих процедур, в том числе – спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта и плавания, на системы дыхания, кровообращения и центральной нервной системы;
- * технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- * правила самостоятельной разминки;
- * основы здорового образа жизни;
- * правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- * специальную терминологию.

Формирование универсальных учебных действий.

«Личностные универсальные учебные действия»

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

«Регулятивные универсальные учебные действия»

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

«Коммуникативные универсальные учебные действия»

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно - оздоровительная деятельность

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

- Опрос

- Наблюдение
- Участие в соревнованиях «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья» и др.

6.1. Содержание изучаемого курса.

Тема 1. Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт их различие. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Основы оздоровительной физической культуры, здоровый образ жизни. Понимание спортивных терминов, использование их в речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены). Знание и выполнение элементарных правил некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч), знание элементарных правил проведения соревнований.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

Сведения по профилактике простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Приемы оказания первой помощи при спортивных травмах. **Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Самостоятельное применение элементарных правил соревнований по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Зачетные задания по правилам техники безопасности.

Тема 4. Развитие двигательных навыков ОФП (13 часов).

Выносливости, гибкости, быстроты, силы, ловкости на третьем году программы тренируются на достаточно сложных упражнениях.

Тема 5. Гимнастика (5 часов).

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево;

для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки и правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр — ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Тема 6. Легкая атлетика (3 часа).

Продолжаются тренировка в медленном беге. Кросс увеличивается до 500-1000м. Бег на короткие дистанции до 60- 100м. Эстафетный бег. Прыжки в длину и с разбега. Метание мяча в цель и на дальность.

Тема 7. Подвижные игры (5 часов).

Как и ранее проводятся спортивные игры: «Лиса и собака», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Борьба за мяч», «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Футбол». Проводятся эстафеты. Подвижные игры и элементы игр по-прежнему включаются в каждое тренировочное занятие.

Тема 8. Волейбол (3 часа).

Отрабатываются приемы и способы игры в волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками.

Учебные игры по упрощенным правилам.

Тема 9. Баскетбол (3 часа).

Совершенствование освоенного ранее материала.

Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя. Передача одной рукой от плеча двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Целесообразное использование технических приемов.

Тема 10. Контрольные испытания и инструкторская практика (2 часов).

Выполнение требований физической и технической подготовки. Проведение (под контролем педагога) пяти занятий с воспитанниками из групп 1-ого и 2-ого года программы. Самостоятельное судейство пяти физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Контрольные карточки.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

Группа 9-10 лет.

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 60м (с)	10,3	10,0
2	Прыжки в длину с места(см)	152-162	160-170

Техническая подготовленность

Группа 9-10 лет.

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
-------	-----------------	---------	----------

1	Ведение мяча 20м (с)	9,8-10,0	9,5-9,8
2	Броски в движении после ведения (по образ)	4	4

Основные требования к уровню подготовки.

По окончании занятий по программе воспитанники должны достичь определенного уровня физической подготовки.

Они должны получить **определенные знания.**

Овладеть основами личной гигиены, гигиены сна, питания, труда и отдыха. Осознавать влияние занятий физическими упражнениями, в том числе – спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта и плавания, на системы дыхания, кровообращения и центральной нервной системы. Понимать и владеть основными компонентами физической культуры и здорового образа жизни как одной из личностных ценностных ориентаций.

Воспитанники должны обладать развитыми волевыми и нравственными качествами, вести дневник самоконтроля, владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки. Понимать важность врачебного контроля во время занятий.

Двигательные умения, навыки и способности в видах спорта, изучаемых по программе.

К концу 3-го года занятий воспитанники должны:

Пробегать с максимальной скоростью 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 5 мин (мальчики) и до 4 мин (девочки);

Метание на дальность и на меткость. Метать малый мяч с 3-6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м.

Гимнастические и акробатические упражнения. Выполнять акробатическую комбинацию из элементов, включая кувырки вперед и назад в «полу-шпагат», «мост», стойка на лопатках.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Спортивная деятельность. Участвовать в соревнованиях по легкой атлетике. Участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Поведение на занятиях по физической культуре. Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

