

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9»

Рассмотрено и согласовано кафедрой
классных руководителей
Протокол
от « 31 » 08 2022 г.
№ 1

Принято на педагогическом совете
Протокол
от « 31 » 08 2022 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СШ №9»
Л.А.Трофимова
Приказ от « 31 » 08 2022 г.
№ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« _____ ОФП _____ »
название курса

Уровень реализации - _____
(уровень: вводный, ознакомительный, базовый, углубленный)

Направленность – _____ Физкультурно-спортивная _____
Количество часов 34
Срок реализации – 1 год
Возраст детей- 10-15

Автор-составитель (разработчик): Щербинин А.С. учитель физической культуры
(ФИО, должность)

Квалификационная категория Высшая

Ефремов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2016). Рабочая программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью формирования у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика программы кружка ОФП.

Кружок входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

1) принимать и сохранять поставленную задачу;

2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;

3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;

2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;

3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, 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 спортивной площадки
- 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 в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения спортивного кружка ОФП.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
 - потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 - этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Основная задача руководителя - необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия,- воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. На основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Тематический план

Темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Итого
1. Правила выполнения занятий ОФП.	1	8	1
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.		8	8
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.		8	8
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.		9	9
5. Командные игры.			
Всего:	1	33	34

Программа

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на

земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекуты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №9»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Н.В.Самарева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СШ №9»

_____ Л.А.Трофимова

« ____ » _____ 20 г.

Календарно-тематический план
по внеурочной деятельности «ОФП»
для 5 и 9 классов

Годовое количество часов 34

Учитель: Щербинин А.С.

2022 – 2023 учебный год.

Календарно-Тематическое планирование

№	Тема.	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты
1	Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
3	Гигиена подростка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. «Кто сильнее?», «Салки со стопами,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
5	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий.	развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры

	Гибкий. «Быстрая тройка»		
6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять ОРУ ,знать разученные игры,
7	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.«Очистить свой сад от камней»	развитие выносливости и силы	знать разученные игры и самостоятельно играть в разученные игры
8	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты.«Командные салки»	развитие быстроты	самостоятельно играть в разученные игры
9	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять ,знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
10	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка.«Удочка с приседанием»	развитие силы, развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять ,знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
11	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие силы, развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
12	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.«Гуси лебеди».«Лиса и куры»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры
13	Правила техники безопасности на занятиях лыжной	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Игры, развитие	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, самостоятельно

	подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	скоростных качеств , ловкости	играть в разученные игры.
14	Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
15	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовиться » Горка зовёт, «Быстрый спуск»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры.	Развитие скоростно-силовых способностей, самостоятельно играть в разученные игры.
16	Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
17	Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты» «Салки»	«Быстрый спуск», развитие физических качеств выносливости и ловкости	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
18	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости «Быстрый спуск»,	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
19	Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
20	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость	развитие выносливости, ловкости и быстроты	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
21	Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный двухшажный ход.	знать разученные игры, самостоятельно играть в

	Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. развитие выносливости	разученные игры
22	Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся	развитие физических качеств выносливости, быстроты и ловкости	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
23	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
24	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
25	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие выносливости, быстроты реакции, скорости,	знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
26	Выполнение акробатических упражнений.	развитие ловкости, гибкости	Уметь выполнять ОРУ, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры
27	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»	развитие скоростных качеств, меткости, быстроты и реакции	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.
28	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»	Развитие реакции, выносливости, скорости,	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.

29	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
30	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Знать технику безопасности, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
31	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом
32	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву»	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
33	Бег на выносливость Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры	Уметь выполнять эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
34	Эстафеты с мячом. «классики» «Волк во рву» «Пустое место»	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь самостоятельно играть в разученные игры с мячом

Список методической литературы .

1. Программа « Физическая культура 5 – 9 класс».2016г.
2. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М.2015 г.
3. Спортивные игры. 2016г. Н.П.Воробьёв.
«Физическая культура 5 – 9 класс».2016г. Ю.А.Барышников.
4. Методика физического воспитания.2015г. В.И.Лях.
5. Мы играем в баскетбол.2005г.
6. Спортивные и подвижные игры. 2016г.
7. Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
8. Раздаточный материал, плакаты.
9. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
- 10.Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.