

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа №10»

Рассмотрено На заседании педагогического совета « <u>26</u> » <u>08</u> 2022 г. Протокол № <u>1</u>	Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Сухарев</u> Н.Н. Сухарева « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г.	Утверждено Директор МБОУ «Березовская СОШ №10» <u>Ястреб</u> Ф.А. Ястреб Приказ № <u>143</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2022 г.
---	--	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
5-7 классы

Составитель:
Железняков А.Н

с. Березовское, 2022 – 2023 уч.год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности уровень освоения программы. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; 3. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

При разработке программы использовалась Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М., «Просвещение», 2016 г (Лях В.И., Зданевич А.А.) и пособие «Физическая культура в начальных классах» (Бутин И.М, Бутина И.А., Леонтьева Т.Н.).

Актуальность.

Программа заключается в том, что в современном мире учащиеся всё больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например: гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

В процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы – учащиеся от 11 до 13 лет.

Цель и задачи программы.

Цель программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- Ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Ознакомить с правилами спортивных игр;
- Совершенствовать уровень физической подготовленности учащихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- Развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости

- Развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству. **Воспитательные:**

- Воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие)

-Повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;

-Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы

В объединение принимаются дети в возрасте 11-13 лет, проявляющие интерес к спортивным занятиям и не имеющим медицинских противопоказаний, на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации программы – 1 год.

Режим занятий - 2 часа в неделю (68 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;

- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

• ***Предметные результаты:***

- Формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья;
- Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	4	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности	1	тест
3.	Здоровый образ жизни	2	тест
4.	Упражнения на развитие скоростных способностей	6	Контрольные нормативы
5.	Упражнения на развитие выносливости	7	Контрольные нормативы
6.	Упражнения на развитие силовых способностей	5	Контрольные нормативы
7.	Упражнения на развитие координационных способностей	10	Контрольные нормативы
8.	Упражнения на развитие гибкости	5	Контрольные нормативы
9.	Упражнения на развитие ловкости	6	Контрольные нормативы
10.	Подвижные и спортивные игры	20	Контрольные нормативы
11.	Контрольное и итоговое занятие	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	68	

Задачи программы:

Обучающие:

- Ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- Ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- Ознакомить с правилами спортивных игр;
- Совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- Развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости
- Развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

-воспитать у детей коммуникативные и личностные качества (усидчивость, настойчивость, трудолюбие)

-повысить культуру и сознательность, привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;

-воспитать потребность в здоровом образе жизни.

В результате изучения программы:

Учащиеся будут

Знать и иметь представление:

- о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья.
- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед-назад, в сторону; стойки на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять прыжки на месте, в длину, через скакалку;
- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- выполнять игровые задания, играть по правилам;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Календарно-тематическое планирование

1 учебной группы

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1	
2	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1	
3.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1	
4.	Вводное. Правила безопасности.	1	
5.	Понятие ОФП и основные физические качества	1	
6.	Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье.	1	
7.	Режим и распорядок дня	1	
Упражнения на развитие скоростных способностей			
8.	Понятие разминки. Как правильно делать разминку. Правила безопасности при проведении упражнений на развитие скоростных способностей.	1	
9.	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры.	1	
10.	Рывки в разных направлениях. Подвижные игры	1	
11.	Эстафеты на различные дистанции.	1	
12.	Эстафеты на различные дистанции.	1	
13.	Контрольное занятие по разделу.	1	
Упражнения на развитие выносливости			
14.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие выносливости. Для чего нужна выносливость.	1	
15.	Бег на время	1	
16.	Старты на средние дистанции.	1	
17.	Старты на средние дистанции.	1	
18.	Старты на длинные дистанции.	1	
19.	Старты на длинные дистанции.	1	
20.	Контрольное занятие по разделу	1	
Упражнения на развитие силовых способностей			
21.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие силовых способностей. Для чего нужно быть сильным	1	
22.	Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	1	
23.	Подтягивания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	1	
24.	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	1	

25.	Упражнения на мышцы пресса. Подвижные игры, направленные на укрепление пресса.	1	
26.	Контрольное занятие по разделу.	1	
Упражнения на развитие координационных способностей			
27.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие координационных способностей. Для чего нужно развивать координационные способности.	1	
28.	Прыжки на месте	1	
29.	Прыжки в длину	1	
30.	Прыжки в длину	1	
31.	Прыжки на скакалке	1	
32.	Броски и ловля мяча	1	
33.	Броски и ловля мяча	1	
34.	Кувырки	1	
35.	Кувырки	1	
36.	Контрольное занятие по разделу.	1	
Упражнения на развитие гибкости			
37.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие гибкости. Что такое гибкость и как её достичь	1	
38.	Гимнастические и акробатические упражнения	1	
39.	Гимнастические и акробатические упражнения	1	
40.	Гимнастические и акробатические упражнения	1	
41.	Контрольное занятие по разделу	1	
Упражнения на развитие ловкости.			
42.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Понятие ловкости.	1	
43.	Ловля и передача мяча. Эстафеты	1	
44.	Ловля и передача мяча. Эстафеты	1	
45.	Подвижные игры с мячом.	1	
46.	Подвижные игры с мячом.	1	
47.	Контрольное занятие по разделу	1	
Спортивные и подвижные игры			
48.	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Виды подвижных и спортивных игр	1	
49.	Русские народные игры	1	
50.	Русские народные игры	1	
51.	Основы футбола. Подвижные игры с элементами футбола	1	
52.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
53.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
54.	Подвижные игры с элементами футбола	1	

55.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
56.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
57.	Основы пионербола. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
58.	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
59.	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
60.	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	
61.	Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
62.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
63.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
64.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
65.	«Весёлые старты»	1	
66.	Контрольное занятие по разделу	1	
67.	Контрольное занятие	1	
68.	Итоговое занятие	1	

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 6, 7 и 8 лет), актуальны для 2017г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
7.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
7.2	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 степень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 9 и 10 лет), актуальны для 2017г

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	6:10	6:30	6:00	6:30	6:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
5.1	Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
5.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
6	Метание мяча весом 150г (метров)	32	27	24	17	15	13
7.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	8:40
7.2	или бег на лыжах 2км	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
7.3	или кросс 2км по пересечённой местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
8	Плавание без учёта времени (метров)	50	25	25	50	25	25

**Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы
(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой
теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).**

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Представил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Представил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Представил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу
0	Не освоил теоретические знания, предусмотренных программой	Не сдал нормативы физической подготовки, не освоил практические умения	Не освоил программу

Список литературы и интернет-ресурсов.

Для учащихся:

В.И.Лях «Физическая культура» (1-4классы): Учебник. - М., «Просвещение»,2011

Для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение, 2006
2. Бутин И.М, Бутина И.А., Леонтьева Т.Н. «Физическая культура в начальных классах» - изд-во «Владос-пресс», М.,2003г.
3. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Вышэйшая школа»,1994г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006 г.
5. Конеева Е.В. «Спортивные игры: правила, тактика, техника» - Ростов-наДону, «Феникс»,2004 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2008г.
7. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г.
8. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.
9. Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 9. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. - М.: «школьная пресса» 2006 г.
9. Яковлев В., Гриневский А. «Игры для детей», М., «Сфера»,1992 г.
10. <https://www.youtube.com/watch?v=IVB9fLREeCo>
11. https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
12. <https://www.youtube.com/watch?v=8lunOMmtWsM>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=NQo85MJEn68>
14. <https://www.youtube.com/watch?v=qDtmbmh7jhI>
15. https://www.youtube.com/watch?v=LdjPEOF_C1Y