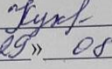



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя общеобразовательная школа №10»

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

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Общая физическая подготовка (ОФП)»
8-11 классы

Составитель:
Иваницкий А.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

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 учащимися 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.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Руководитель объединения должен разъяснить занимающимся направленность системы физического воспитания, значение достижений российских спортсменов на игровой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);
- основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований. Участникам объединения, получившим звание судьи и проявляющим интерес к этой работе, следует давать рекомендацию для поступления на факультет физического воспитания педагогического вуза.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

- Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

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

Методическое обеспечение образовательной программы.

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:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 2 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Режим занятий:

периодичность занятий: 1 академический час в неделю продолжительностью по 40 минут; общее количество часов: 68 часов.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой,

определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Тематическое планирование по программе «ОФП 9-11 класс» 1 год

№ п/п	Дата	Раздел программы в соответствии с учебным планом	Теоретическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Практическая часть (содержание программного материала)	Кол-во часов	Формы и методы контроля
1.			Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	1	Контрольные испытания		Беседа, опрос, зачет, задания
2.		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ.	0.5	Ходьба на носках, прогнувшись. Бег обычный. Бег с изменением правил.	0.5	
3.			Краткая история легкой атлетики.	0.5	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с ускорением.	0.5	
4.			Легкоатлетические упражнения.	0.5	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега через веревку.	0.5	
5.					Бег с изменением длины и частоты шага. Прыжки в длину с разбега через мячи.	1	
6.			Сведения о строении и функциях организма. Гигиена.	0.5	Прыжки в длину с разбега. Кросс по слабопересеченной местности 7 минут.	0.5	
7.					Бег с ускорением. Кросс по слабопересеченной местности 7 минут	1	
8.					Прыжки в длину с разбега. Кросс по слабопересеченной местности 8 минут.	1	
9.					Метание малого мяча в цель. Кросс по слабопересеченной местности 8 минут..	1	
10.					Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересеченной местности 8 минут	1	
11.			Врачебный контроль и самоконтроль.	0.5	Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересеченной местности 8 минут	0.5	
12.					Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересеченной местности 9 минут	1	
13.					Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересеченной местности 9 минут	1	

14.		Элементы спортивных игр	Футбол		Техника передвижения игрока.	1	
15.					Техника передвижения игрока.	1	
16.					Ведение мяча	1	
17.					Ведение мяча	1	
18.					Передача мяча	1	
19.					Передача мяча	1	
20.					Передача мяча	1	
21.					Удары по мячу	1	
22.					Удары по мячу	1	
23.					Удары по мячу	1	
24.		Игровая деятельность (подвижные игры)	Сюжетные подвижные игры с правилами	0.5	Сюжетные подвижные игры с правилами	0.5	
25.					Сюжетные подвижные игры с правилами	1	
26.					Сюжетные подвижные игры с правилами	1	
27.					Сюжетные подвижные игры с правилами	1	
28.			Несюжетные подвижные игры с правилами	0.5	Несюжетные подвижные игры с правилами	0.5	
29.					Несюжетные подвижные игры с правилами	1	
30.					Несюжетные подвижные игры с правилами	1	
31.			Народные подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.	0.5	Народные подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.	0.5	
32.					Народные подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.	1	
33.					Народные подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.	1	
34.					Народные подвижные игры, отражающие отношение человека к природе.	1	
35.			Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	0.5	Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	0.5	
36.					Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	1	
37.					Народные подвижные игры, знакомящие с	1	

					историческим наследие русского народа		
38.					Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	1	
39.					Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	1	
40.					Народные подвижные игры, знакомящие с историческим наследие русского народа	1	
41.		Элементы спортивных игр (баскетбол)	История вида спорта, правила игры.	0.5	Техника перемещения и удержания мяча	0.5	
42.					Техника перемещения и удержания мяча	1	
43.					Ведение мяча	1	
44.					Ведение мяча	1	
45.					Передача мяча	1	
46.					Передача мяча	1	
47.					Броски мяча в корзину	1	
48.					Броски мяча в корзину	1	
49.		Лыжная подготовка	История возникновения передвижения на лыжах	0.5	Попеременный двушажный ход.	0.5	
50.					Попеременный двушажный ход.	1	
51.					Попеременный двушажный ход.	1	
52.					Преодоление подъемов и спусков	1	
53.					Преодоление подъемов и спусков	1	
54.		Элементы спортивных игр (настольный теннис)	История вида спорта, правила игры.	0.5	Удары на столе по мячам, удобно подаваемым тренером	0.5	
55.					Упражнения с ракеткой и мячом на месте	1	
56.					Упражнения с ракеткой и мячом в движении	1	
57.					Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки	1	
58.					Удары на столе по мячам, удобно подаваемым тренером	1	
59.					Игра на столе с партнером (тренером) с заданиями	1	
60.					Свободная игра	1	
61.		Гимнастика, акробатика	Общеразвивающие упражнения	0.5	ОРУ с обручем	0.5	
62.					ОРУ со скакалкой. Стойка на лопатках.	1	

63.					ОРУ с набивными мячами. Стойка на голове.	1	
64.					ОРУ без предметов. Стойка на предплечьях.	1	
65.					ОРУ без предметов. Стойка на руках.	1	
66.					ОРУ без предметов. Равновесие на одной ноге с наклоном.	1	
67.					ОРУ в парах. Равновесие на одной ноге с наклоном.	1	
68.					ОРУ в парах. Заднее равновесие с наклоном назад.	1	
69.			Строевые упражнения	0.5	ОРУ в парах. Боковое равновесие.	0.5	
70.					ОРУ на шведской стенке. Акробатический мост.	1	
71.					ОРУ на шведской стенке. Акробатический мост.	1	
72.					ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатический мост и его разновидности.	1	
73.					ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатический мост и его разновидности.	1	
74.					Перекат	1	
75.					Перекат	1	
76.					Кувырок	1	
77.					Кувырок	1	
78.					Перевороты (со страховкой)	1	
79.					Перевороты (со страховкой)	1	
80.					Перевороты (со страховкой)	1	
81.		Эстафеты	Эстафеты с предметами.	0.5	Эстафеты с предметами.	0.5	
82.					Эстафеты с предметами.	1	
83.					Эстафеты с предметами.	1	
84.					Эстафеты с предметами.	1	
85.					Эстафеты с предметами.	1	
86.			Эстафеты без предметов	0.5	Эстафеты без предметов	0.5	
87.					Эстафеты без предметов	1	
88.					Эстафеты без предметов	1	
89.					Эстафеты без предметов	1	
90.			Встречные эстафеты	0.5	Встречные эстафеты	0.5	
91.					Встречные эстафеты	1	
92.					Встречные эстафеты	1	
93.					Встречные эстафеты	1	
94.		Легкая атлетика	Сведения о строении и функциях организма	0.5	Ходьба с изменением частоты и длины шагов	0.5	
95.					Бег коротким, средним и	1	

					длинным шагом.		
96.					Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	
97.					Кросс по слабопересеченной местности	1	
98.					Кросс по слабопересеченной местности	1	
99.					Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
100.					Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
101.					Метание малого мяча на дальность	1	
102.					Контрольные испытания	1	

Литература:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П. М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);