

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

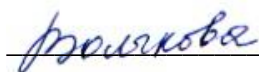
Комитет образования Администрации Павлоградского муниципального

района Омской области

МБОУ "Тихвинская СШ им.А.И.Куца"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Ю.М. Волчкова
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.А. Гермизеева
Приказ № 153 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 5-7 классов

с. Тихвинка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» в РФ;
2. Федеральный закон о дополнительном образовании РФ;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Концепция развития дополнительного образования детей;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Программа соответствует спортивно- оздоровительному направлению школы.

Вид образовательной деятельности ----- внеурочная деятельность

Программа внеурочной деятельности общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно- тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

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.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений

Цель программы:

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

Общими задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
 - подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
 - подготовка общественного актива организаторов спортивно- массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих практических задач:

1. Образовательных:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

2. Воспитательных:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

3. Оздоровительных:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Образовательный процесс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 11 до 15 лет. В группе занимаются девочки и мальчики. Количественный состав не более 15 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Программа рассчитана на 1 год обучения по 1 часу в неделю, всего 35 часов в год.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на совершенствование с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Результатом образовательного процесса обучения является:

Образовательные:

- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Воспитательные:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.

**Учебно-тематический план
на 2023/ 2024 учебный год.**

1. Учебно-тематический план составлен на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014).

**Информационная справка об особенностях реализации УТП
в 2023– 2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы	1 год
Год обучения	1год
Возраст обучающихся	5-7 классы
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	14 человек
Количество часов в неделю	1 час
Общее количество часов в год	35 часа

Общий годовой план работы составляет -35ч., из них:
теоретических -1 , практических -34.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ТБ во время занятий по ОФП	1	1	-
2.	Легкая атлетика	12	В течение занятия	12
3.	Волейбол	4		4
4.	Лыжный спорт	6		6
5.	Баскетбол	4		3
6.	Гимнастика	8		8
7.	ИТОГО:	35		1

Основное содержание:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Задачи на текущий учебный год:

Оздоровительные:

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

Развивающие:

- 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;

Воспитательные:

- 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.

Ожидаемые результаты на текущий год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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

(познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- 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

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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 техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- Принимать участие в общешкольных и муниципальных соревнованиях.
- Участие в спортивно – развлекательных праздниках.
- Организация и проведение спортивных и подвижных игр со сверстниками и младшими школьниками.

Взаимосвязь программы с предметными областями.

№	Предметная область	Содержание
1.	математика	<ul style="list-style-type: none"> • при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. • счет при выполнении упражнений и т.д.
2.	История	<ul style="list-style-type: none"> • сообщение истории возникновения вида спорта: • напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.
3.	Литература	<ul style="list-style-type: none"> • При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по - своему. • подвижные игры
4.	информатика	<ul style="list-style-type: none"> • создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).
5.	Биология	<ul style="list-style-type: none"> • биологические понятия - дыхание, обмен веществ. • анатомические и физиологические основы физической культуры
6.	ОБЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. • Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн • Правила использования факторов окружающей среды для закаливания
7.	физика и химия	<ul style="list-style-type: none"> • Знакомство с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2023 – 2024 уч.год

Тема занятия		Кол-во часов		
		теория	Практика	Всего
1	Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом	1		1
Легкая атлетика				
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега.		1	1
3	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона		1	
4	Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4х40м.		1	1
5	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.		1	1
6	Бег на средние дистанции 300-500 м.		1	
7	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Развитие выносливости.		1	1
8	Эстафетный бег. Кросс 1000м.		1	
9	Техника метания мяча- совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.		1	
10	Метание гранаты-обучение (граната 200 гр).		1	
11	Встречная эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки		1	
12	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка.		1	
13	Круговая тренировка. Упражнения для развития силы, выносливости.		1	
Волейбол				
14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно– тренировочная игра в волейбол.		1	
15	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		1	
16	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.		1	
17	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		1	
Лыжная подготовка				
18	Классические лыжные ходы.		1	
19	Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.		1	
20	Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.		1	

21	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.		1	
22	Гонка на лыжах классическим стилем 500м. Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.		1	
23	Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км. Повороты на лыжах переступанием в движении. Подвижные игры, эстафеты на лыжах		1	
Баскетбол				
24	Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте. Игра в мини – баскетбол.		1	
25	Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини – баскетбол.		1	
26	Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини – баскетбол.		1	
27	Теория. Правила соревнований. Жесты судей. Штрафной бросок. Защитные действия 1Х1. Игра в мини- баскетбол.		1	
Гимнастика				
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.		1	
29	. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		1	
30	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.		1	
31	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		1	
32	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении		1	
33	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами.		1	
34	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами		1	
35	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма.		1	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
9. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие [Текст]: – М.: АРКТИ, 2006.
10. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст]: \ Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005

Материально – техническое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Сетка волейбольная	1
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	1
3	Мячи волейбольные	3
4	Мячи баскетбольные	3
5	Мячи футбольные	2
6	Мяч малый для метания (теннисный)	5
7	Маты гимнастические	3
8	Акробатическая дорожка	1
9	Козел гимнастический	1
10	Мост гимнастический подкидной	2
11	Перекладина гимнастическая	1
12	Брусья гимнастические	1
13	Бревно гимнастическое	1
14	Скакалка гимнастическая	5
15	Обруч гимнастический	5
16	Секундомер	2
17	Рулетка измерительная (10м)	1
18	Компрессор для накачивания мячей	1
19	Аптечка медицинская	1
20	Свисток судейский	2