

**Муниципальное казённое образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3**

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол от « 31» 08.2023 г.
№ 1

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №3
Лаптева-Галкина О.Д
Приказ от «31» 08.2023 г. № 42-д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
спортивно- оздоровительное направление**

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Составил:
Козлова М.Н.
учитель физической культуры

г.Узловая,2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы НОО,ООО,СОО.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» имеет спортивно - оздоровительную направленность и разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5- 11 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.

Актуальность программы. Здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном

сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину. Приобретаемые на уроках физической культуры знания умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Новизна. 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.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Уровень программы: основное общее образование.

Количество групп – 1.

Количество часов – 34.

Количество человек в группе – 15 чел.

Возраст детей – 15-16 лет.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы учащиеся 9 класс.

Цель - проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе –сохранение, поддержание и формирование здоровья и здорового образа жизни младших школьников.

- Задачи:

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.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

-Образовательные:

- 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.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей среднего 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 45 минут;
общее количество часов: 35 часов в год.

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;
- 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 само страховку;
- 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.

Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Форма контрол я/ аттеста ции
		Теоретич еское занятие	Практ ическ ое занят ие	Всего	
1	Легкая атлетика	6 час			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека»ИТБ. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1		1ч	
2.	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.		1	1ч	
3.	Учет –бег 30м,60 м. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции		1	1ч	
4.	Прыжки с разбега способом прогнувшись. 6 минутный бег на выносливость.		1	1ч	
5.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда на дальность с разбега. Прыжок в длину с места -учет		1	1ч	
6.	«Профессионально-прикладная физическая культура». Учет- метание спортивного снаряда на дальность,6-минутный бег на выносливость.		1	1ч	Эстафе та
II	Спортивные игры			5 ч	
7.	Баскетбол.ИТБ. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, броски. Двухсторонняя игра.	1		1ч	
8.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Ведение, передачи, броски мяча на месте ,после ведения. Двухсторонняя игра		1	1ч	Самоан ализ

	баскетбол.				
9.	Индивидуальная защита. Тактика игры . Двухсторонняя игра баскетбол		1	1ч	Игра
10.	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра баскетбол		1	1ч	
11.	Сочетание приемов. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра баскетбол.		1	1 ч	
III	Позиционное нападение со сменой места. Двухсторонняя игра.			5 час	
12.	Позиционное нападение со сменой места. Двухсторонняя игра.	1		1 ч	
13.	Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Двухсторонняя игра.		1	1 ч	
14.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	1		1 ч	
15.	Круговая тренировка. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.		1	1 ч	Тестирование
16.	Круговая тренировка		1	1ч	
IV	Лыжная гонка			10 час	
17.	ИТБ. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км.		1	1 ч	
18.	Передвижение лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км		1	1 ч	
19.	Передвижение лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.		1	1 ч	Игра
20.	Прохождение дистанции 2 км на время. Оздоровительные, коррекционные,		1	1 ч	

	профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.				
21.	Прохождение дистанции 3 км на время.		1	1 ч	
22.	ИТБ. Техническая подготовка в игровых действиях: приемы и передачи мяча на месте в движении, подача Двухсторонняя игра волейбол.		1	1 ч	
23.	Приемы и передачи мяча на месте в движении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Двухсторонняя игра волейбол		1	1 ч	
24.	Приемы и передачи мяча на месте в движении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Двухсторонняя игра волейбол		1	1 ч	
25.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Удары и блокировка. Двухсторонняя игра волейбол.		1	1 ч	
26.	Тактика игры. Двухсторонняя игра волейбол.		1	1 ч	
27.	Тактика игры. Эстафеты с элементами волейбола. Двухсторонняя игра волейбол		1	1ч	
28.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра волейбол.	1		1 ч	
29.	ИТБ. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.		1	1 ч	Эстафета
30.	Бег на короткие и длинные дистанции. Эстафета.		1	1 ч	
31.	Бег 100 м на время. Метание снаряда на дальность		1	1 ч	
32.	Бег 2000- м на время. Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»		1	1 ч	
33.	Сдача норм ГТО.		1	1 ч	
34	«Президентские состязания»		2	2 ч	
	Итого:	5	30	34	

Содержание программы

9 класс

Гимнастика:5 часов

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах. Висы и упоры .Лазанье по канату. Круговая тренировка.

Спортивные игры: 15 часов

Баскетбол: -10 час. Стойки, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте , в движении. 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 упрощенным правилам.

Волейбол: 5 часов. Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передача в волейболе. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: 14 часов.

Низкий старт, высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги Метание м/ мяча в цель , на дальность. Учет уровня физической подготовленности **.Гимнастика:5 часов**

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах. Висы и упоры .Лазанье по канату.

Спортивные игры: 15 часов

Баскетбол: -10 час. Стойки, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте , в движении. 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 упрощенным правилам.

Волейбол: 5 часов. Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передача в волейболе. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: 14 часов. Низкий старт, высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги Метание м/ мяча в цель , на дальность. Учет уровня

физической подготовленности. Бег 1000м Учет- 6 минутный бег на выносливость . Бег -30 м.Учет –прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

Гимнастика:5 часов

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах. Висы и упоры .Лазанье по канату. Круговая тренировка.

Спортивные игры: 15 часов

Баскетбол: -10 час. Стойки, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча на месте , в движении. 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 упрощенным правилам.

Волейбол: 5 часов. Стойки и перемещения в волейболе. Верхняя и нижняя передача в волейболе. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: 16 часов.

Низкий старт, высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги Метание м/ мяча в цель , на дальность. Учет уровня физической подготовленности.

Литература

«Поурочные разработки по физкультуре. 5;9,10 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
М.Я. Виленский , В.И. Лях Физическая культура 5;9 классы ФГОС М.: Просвещение 2013 г.

В.И. Лях Физическая культура 7-9 класс ФГОС М.: Просвещение 2014 г

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Место проведения:

- Муниципальный стадион
- Спортивный зал.
- **Инвентарь:**
- Волейбольные мячи;

- Баскетбольные мячи
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Набивные мячи
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Гимнастические маты