

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 3,
филиал Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Заводоуковского городского округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа №2»
(СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 04
от «31» 08. 2023 г.,
Руководитель:
О.Е. Терентьева / ТМ /

Согласована:
зам.директора по УВР
О.М.Тропина / О. Тропина /
«31» «08» 2023г

Утверждена приказом
директора от 31.08.2023
№ 123 - О

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
секция «ОФП»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 1год (5-6 класс)
на 2023- 2024 учебный год

Составитель: Емельянова С.В.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «ОФП» для 5-6 классов модифицированная, составлена на основе следующих нормативных документов:

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И Лях, А.А Зданевича. В: Просвещение, 2012г.

- [Федеральный закон](#) Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

- Рабочая программа воспитания, реализация модуля « Внеурочная деятельность».

Данный курс рассчитан на учащихся 9-11 лет, 1 час в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе не менее 14 человек. Форма занятий - групповая.

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью** укрепления здоровья и закаливания занимающихся. Достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Реализация цели кружка осуществляется через решение следующих **задач**:

Обучающие:

1. сохранить и укрепить здоровья детей;
2. формировать привычку к здоровому образу жизни;
3. формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат.
4. формировать двигательные навыки и умения;

Развивающие:

1. Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление.
2. Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
3. Развивать самостоятельность, инициативу;

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство патриотизма;
2. Выбатывать умения владеть волевыми усилиями;

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по общей физической подготовке создаёт необходимый фундамент крепкого здоровья, также под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов

Основной формой занятий является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

В программу входят следующие разделы:

Раздел 1. Основы знаний (ОЗ).

ОЗ включает в себя технику безопасности на занятиях и правила поведения в зале, а также технику безопасности при дистанционном обучении. Правила обращения со спортивным оборудованием и инвентарем, способы самоконтроля (ЧСС), диагностику физической подготовленности, беседы о здоровом образе жизни, правильном питании.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП включает в себя дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, формирования навыка правильной осанки, выполнение акробатических элементов (кувырки, стойка на лопатках, мост); укрепление мышц свода стопы, профилактику плоскостопия.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя развитие физических способностей (сила, гибкость, скорость, скоростно-силовые, выносливость, координация) и познавательных процессов (память, внимание, мышление) в процессе подвижных и малоподвижных игр.

| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
|------|------------------------------------|--------------|
| 1 | Основы знаний. | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. | 20 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 12 |

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

На занятиях используются следующие формы обучения:

- *Групповая.* Создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *Индивидуальная.* Обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *Фронтальная.* Позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностный результат:

- принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «ОФП»;
- соблюдать трудовую дисциплину и проявлять ответственность;
- ответственно относиться к учению, владеть способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- владеть приемами личного самовыражения и саморазвития;
- приобретать опыт физической деятельности для достижения жизненных целей;
- настраиваться на преодоление трудности;
- знать и корректировать собственные отрицательные качества, контролировать свои действия;
- соблюдать этические нормы в поведении.

Метапредметный результат:

- ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
- устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, заявлять свою нравственную позицию, формулировать и аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- работать в команде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сотрудничать, оказывать помощь другим;

Предметный результат:

- владеть терминологическим аппаратом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях «ОФП»;
- уметь пользоваться инвентарем;
- уметь самостоятельно составлять комплекс ОРУ упражнений.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема учебного занятия, раздела | Кол-во часов | Форма занятия | ЭОР/ЦОР |
|--|---|--------------|---------------------------------|---|
| 1 Раздел. Основы знаний (2 часа). | | | | |
| 1 | Основы знаний. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «ОФП». Диагностика физической подготовленности. | 1 | Беседа, Практические занятия | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/main/261257/ |
| 2 | Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (режим дня, правильное питание). | 1 | Деловая игра | |
| 2 Раздел. Специальная физическая подготовка (20 часов). | | | | |
| 3 | СФП. Высокий старт. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш". Специально беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м. | 1 | практические занятия | https://gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d |
| 4 | СФП. Высокий старт. СБУ. Старты из различных | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|-------------------------|--|
| | положений (ускорения). Челночный бег 3x10. | | Подвижные игры | |
| 5 | СФП. Низкий старт. Выполнение комад "на старт", "внимание", "марш". СБУ | 1 | Игровая программа | https://gto.ru/ recomendations/ 56ead160b5cf1c2d018b456 a https://resh.edu.ru/subject/ lesson/4774/main/172695/ |
| 6 | СФП. Низкий старт. Старты из различных положений (ускорения). | 1 | | |
| 7 | СФП. Техника прыжков с места. Низкий старт. СБУ. | 1 | | |
| 8 | СФП. Техника прыжков с места. | 1 | Практические занятия | |
| 9 | СФП. Техника прыжков с места. | 1 | | |
| 10 | СФП. Техника метания мяча. СБУ. | 1 | | |
| 11 | СФП. Техника метания мяча. СБУ. | 1 | | |
| 12 | СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. | 1 | | |
| 13 | СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дыхательная гимнастика. | 1 | | |
| 14 | СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. | 1 | | |
| 15 | СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. | 1 | | |
| 16 | СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. | 1 | | |
| 17 | СФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги. | 1 | | |
| 18 | СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках. | 1 | | |
| 19 | СФП. Акробатические элементы. Мостик. | 1 | | |
| 20 | СФП. Акробатические элементы. Мостик. | 1 | | |
| 21 | СФП. Укрепление мышц свода | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|-------|----------------------|---|---|
| | стопы. Профилактика плоскостопия. | | | | |
| 22 | СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия. | 1 | | | |
| 3 Раздел. Общая физическая подготовка (12 часов) | | | | | |
| 23 | ОФП. Развитие физических способностей. Координация. | 1 | практические занятия | https://gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f | |
| 24 | ОФП. Развитие физических способностей. Гибкость. | 1 | | | |
| 25 | ОФП. Школа мяча. Ведение мяча. Передача мяча. | 1 | | | |
| 26 | ОФП. Развитие силовых способностей. | 1 | Подвижные игры | | |
| 27 | ОФП. Школа мяча. Стритбол. | 1 | | | |
| 28 | ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Подвижные игры | | |
| 29 | ОФП. Школа мяча. Пионербол. | 1 | Подвижные игры | | |
| 30 | ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. | 1 | Практические занятия | | |
| 31 | ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. | 1 | | | https://gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569 |
| 32 | ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов. | 1 | Игровая программа | | |
| 33 | ОФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги. | 1 | | | |
| 34 | ОФП. Итоговое занятие. Игровая программа «Поезд здоровья». | 1 | | | |
| Общее количество часов по программе: | | 34 ч. | | | |