

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 MAOY «COШ № 2»)

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

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

Утверждена приказом
директора от 31.08.2023
№ 123 - О

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
секция «ОФП»
Срок освоения: 1 год (9-11 класс)
на 2023- 2024 учебный год

Составитель: Захаров А.В.,
учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции по ОФП для 9-11-х классов, модифицированная, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для общеобразовательных учреждений.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

Данный курс рассчитан на учащихся, 15-18 лет, по 1 часу 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 закалывания 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.

ЗАДАЧИ:

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Учащиеся должны

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.
- демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокою старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 сек.	180 25	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10,0 12,0	14,0 10,0

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является общая физическая подготовка школьников. Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности кружковцев.

Руководитель кружка, систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием кружковцев, во время замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для всех занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

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

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

Каждое практическое занятие состоит из трёх 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, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, 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.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности учащихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают

чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития различных видов спорта.

Крупнейшие соревнования в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

5. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

6. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

7. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время соревнований.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития спорта в РФ	В процессе
2	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека	
3	Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь при травмах.	
4	Правила соревнований и методика судейства	
5	Техника и тактика игры и методы ее совершенствования	

		занятий
	Практические занятия:	
1	Общая физическая подготовка.	50
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков.	8
4	Судейская практика.	На соревнованиях
5	Участие в соревнованиях.	По плану
	Итого:	68

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1	Техника безопасности на занятиях ОФП. Игры на внимание и эстафеты.	1	Беседа, спортивная игра	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к	РЭШ
2	Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом.	1	спортивная игра		
3	Развитие скоростно-координационных способностей. Челночный бег 3*10м Спец. упражнения бегуна.	1	Практическое занятие		РЭШ
4	Учебный норматив 30м на время. Прыжок в длину с места ч.с.с. Тройной прыжок. Подвижные игры с бегом.	1	Практическое занятие		
5	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Метание мяча . Игра «Белые медведи».	1	игра		
6	Развитие силы и скоростно-силовых способностей. П/и «Белые медведи», «Дальние броски». Работа на тренажерах	1	игра		

7	Развитие скоростных способностей: Прыжок в длину с разбега. П/И с бегом. Эстафеты с предметами.	1	Практическое занятие	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
8	Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники -спортсмены», «Карлики и великаны». Спец.упражнения на силу рук и ног. Работа на тренажерах.	1	Практическое занятие			
9	Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость). Круговая тренировка.	1	Практическое занятие			
10	Игровые действия баскетболиста. Правила поведения на занятиях. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Практическое занятие			
11	Передача мяча в парах . Ведение одной рукой на месте, в движении, с изменением направления.Эстафеты с мячом	1	Практическое занятие			
12	П/и : «Домики». «Бросок. Отскок. Ловля» . Круговая тренировка Работа на тренажерах	1	Практическое занятие			
13	Передвижения, остановки в баскетболе . Игра : «Смена сторон», подвижные игры с элементами баскетбола..	1	Практическое занятие			
14	Передача мяча и бросок. П/и: «Охотники и утки»	1	Спортивные игры			РЭШ
15	Игровые действия в баскетболе. «Снайперы», «Мяч капитану», «Пятнашки в парах».	1	Спортивные игры			
16	Передвижение, ведение, броски. Игры: «Третий лишний», «Отбери мяч». ОРУ с отягощениями.	1	игра			
17	Игровые действия в баскетболе (передача в парах	1	игра			

	двумя руками от груди). Подвижные игры.			
18	Развитие физических качеств (гибкость, силы).Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
19	Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам .Подвижная игра: «Отбери мяч». Отжимание от пола, на низкой перекладине.	1	Практическое занятие в игровой форме	
20	Развитие физических качеств (координация).Игры на скамье. Игра «Перетяни канат».	1	Спортивные игры	
21	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Спортивные игры	
22	Развитие физических качеств: (гибкость, координация).Акробатические упражнения. Игра: «Салки».	1	Спортивные игры	
23	Совершенствование акробатических комбинаций. Упражнения в равновесии. Подвижные игры	1	Спортивные игры	
24	Развитие гибкости, силы. ОРУ на силу рук. П/и «Снайпер»(с двумя мячами. Работа на тренажерах.	1	Спортивные игры	
25	Лазание по канату (на силу рук). П/и «Снайпер» (с двумя мячами), акробатические комбинации.	1	Спортивные игры	
26	ОРУ на гибкость и быстроту реакции. П/и «Снайпер» (два мяча).Работа на тренажерах .	1	Спортивные игры	
27	Преодоление пяти препятствий (на быстроту выполнения). Подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры	РЭШ
28	Тест на гибкость. Силу. На мышцы брюшного пресса. Подвижные игры. Эстафеты с	1	Спортивные игры	

	предметами.				
29	Совершенствование техники скользящего шага. Игры: «Шире шаг». «Накаты».	1	Спортивные игры		
30	Совершенствование техники поворота на месте через игры : «У кого красивее снежинки», «Веер». Спуск с горы через игру: «Сами с домом».	1	Спортивные игры		
31	Совершенствование техники передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игры: «Снежные снайперы», «Кто быстрее».	1	Спортивные игры		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;</p> <p>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций в классе.</p>
32	Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Игры: «Кто быстрее», «Пустое место».	1	Спортивные игры		
33	Совершенствование техники передвижения через игру «Снежные снайперы» и спуска «Салки с домом».	1	Спортивные игры		
34	Зимние игры и эстафеты на свежем воздухе «Биатлон», «Снеговик».	1	Спортивные игры		
35	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли. Игры: «Тигр отними мяч», «Пустое место».	1	Спортивные игры		
36	Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры: «Снайперы», «Пустое место».	1	Спортивные игры		
37	Совершенствование техники передвижения баскетболиста, передачи, ведения мяча. Развитие координационных способностей. Игры: «Лучшая игра», «Воробы и вороны».	1	Спортивные игры		
38	Совершенствование броска от груди. Игры: «Борьба за мяч». «Играй, играй - мяч не теряй».	1	Спортивные игры		
39	Развитие скоростных способностей. Игры: «Краски	1	Спортивные		

	и шука», «Белые медведи».		игры		
40	Развитие скоростных способностей и скоростно - силовых способностей. Игры : «Быстро встать в строй», «Погоня». На внимание «Карлики - великаны».	1	Спортивные игры		
41	Прыжок в высоту. Подвижные игры с реагированием на движущийся объект: «Снайперы» (с заданием).	1	Спортивные игры		
42	Круговая тренировка. Игры: «Белые медведи», «Меткие стрелки».	1	Спортивные игры		
43	Развитие физических качеств: (гибкости, ловкости, силы). Круговая тренировка. Игры: «Салки» (с заданием), «Снайперы».	1	Спортивные игры		
44	Развитие физических качеств. Подвижные игры «Салки», «Снайперы».	1	Спортивные игры		
45	Тест на силу, гибкость. Подвижные игры, эстафеты с элементами акробатики.	1	Спортивные игры		
46	Развитие выносливости. Медленный бег с выполнением прыжковых упражнений до 4 минут. Прыжок в высоту с разбега под углом 40-45 градусов.	1	Спортивные игры Соревновани е		
47	Разбег в три шага в прыжках в высоту с оптимальной высотой 70-80 см. Подвижная игра «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчики- воробушки».	1	Спортивные игры		
48	Прыжки через скакалку на двух ногах за 30 с. Прыжок в высоту. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1	Спортивные игры		
49	Дыхание и темп при беге на длинные дистанции. Игра-эстафета с набивным мячом.	1	Спортивные игры		

50	Подвижная игра: «Салки с ленточками». Многоскоки. Прыжок в высоту с трех шагов.	1	Спортивные игры		
51	Подвижная игра: «Мяч среднему». Броски б/б мяча в стену на расстоянии 3-4 метров.	1	Спортивные игры		
52	Техника броска б/б мяча по кольцу после ловли и двух шагов с мячом. Игра- эстафета с б/б мячом.	1	Спортивные игры		
53	Полоса препятствий из пяти предметов. Работа на силу рук, брюшного пресса. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	Спортивные игры		
54	Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель с 4-6 метров. Подвижная игра: «Метко в цель».	1	Спортивные игры		
55	Техника передачи футбольного мяча в парах, в тройках. Удар по мячу «щечкой». Подвижная игра с мячом.	1	Спортивные игры		
56	Мини – футбол. Тактика ведения игры.	1	Спортивные игры		
57	ОРУ на осанку с предметами. Эстафеты с мячами, кубиками.	1	Спортивные игры		
58	Разучивание игры «Волейбол». Передача и ловля мяча в парах. Подвижная игра: «Круговая охота».	1	Спортивные игры		
59	Подтягивание на перекладине (м.) Подтягивание на низкой перекладине (д.).Круговая тренировка.	1	Спортивные игры		
60	Передача в/б мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам в волейбол. Отжимание от пола.	1	Соревнование		

61	Совершенствовать технику прыжка в высоту и метания в цель. Подвижная игра : «Салки-ноги от земли».	1	Спортивные игры		
62	Техника метания мяча по цели из пяти бросков. Прыжок в высоту на результат.	1	Спортивные игры		
63	Челночный бег 3*10. Тестирование. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам (площадка укорочена).	1	Спортивные игры		
64	Техника прыжка в длину с разбега, толчком одной приземляясь на обе. Беговые эстафеты.	1	Соревнование		
65	Высокий старт. Ускорение 15-20 м. (2). Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	Спортивные игры		
66	Развитие выносливости . Бег до 4 мин. в среднем темпа. Беговые эстафеты с передачей эстафетной палочки, подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры		
67	Игра-эстафета с различными предметами. Эстафета «Кто дальше прыгнет», Подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры		
68	Индивидуальные задания по развитию физических качеств. Подвижные игры с мячом.	1	Спортивные игры		