

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №4»

Рассмотрена и согласована
ШМО классных руководителей
Протокол № 1
от «30 » августа 2024 г

«Утверждаю»:
Директор МКОУ «ЦО № 4»
Т.Н. Бирюкова
Приказ № 129-ОД от «30 » августа 2024 г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30 » августа 2004 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Общая Физическая Подготовка»

Направление: Направление: занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей в творческом и физическом развитии

Класс: 5

Составитель: Мальцева С.В.
Новичков В.К.

Квалификационная категория: - первая

Учебный год: 2024-2025

Пояснительная записка

Программа составлена с учетом следующих документов:

- 1 Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- 2 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 568 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- 3 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”
- 4 Региональной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» (базовый уровень) для 5-9 классов образовательных организаций
- 5 Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «ЦЦ№4» по ФГОС 2021 с изменениями ,приказ №84 – ОД от 31.08.2023г

УМК по «ОФП» под редакцией Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

Актуальность дополнительной программы данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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.

Новизна дополнительной программы

Новизна программа заключается в том, что составлена она на основе подвижных игр направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости). Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой

Уровень сложности программы стартовый.

Адресат программы: учащиеся 13-13 лет (7класс)

Количество часов в неделю –1 часа

Количество часов в год - 34

Продолжительность занятия – 1 час

Формы и методы занятий: При реализации программы используются следующие 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;
- соревнования;
- эстафеты;
- домашние задания

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются обучающиеся, прошедшие базовый курс обучения; а так же обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся через занятия по общей физической подготовке.

Задачи программы:

Воспитательные:

содействовать формированию у учащихся:

- силы воли и характера, необходимых для преодоления физических и психологических нагрузок;
- таких черт характера как дисциплинированность, целеустремленность;
- организаторских навыков, умения вести себя в коллективе;
- потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма и товарищества.

Развивающие:

- содействовать развитию у учащихся:
- памяти, внимания, воображения;
- основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Обучающие:

содействие формированию у учащихся знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

общей физической подготовке.

Программа является продолжением физического воспитания в школе, рассчитана на 34 часов, 1 час в неделю

Содержание программного материала

Знания о физической культуре.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(в процессе урока)

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.(6ч)

Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. (9ч)

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.(6ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр(6ч)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале лыжной подготовки(13ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебнотематический план

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков).
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	9
3	Подвижные и спортивные игры	6
4	Гимнастика с основами акробатики	6
	Лыжная подготовка	13
	Всего	34

Приложение

Календарно-тематический план

№ п.п	Содержание урока	Кол во часов
1	Правила поведения в спортзале, на улице.	
2	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места по кочкам.	
3	Игра «Третий лишний»	
4	Челночный бег 3х10м. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Попади в цель»	
5	Бег 30 м. с высокого старта. Метание теннисного мяча на дальность, и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка»	
6	Бег 60 м. с высокого старта. Прыжки в длину с места по ориентирам. Встречная эстафета (расстояние 10-20 м.)	
7	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
8	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Броски в цель (щит) снизу. Игра «Подвижная цель»	
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Изучить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч ловцу»	
10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча правой (левой) рукой на месте, с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Перестрелка»	
11	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Снайпер». Игра в мини-баскетбол.	
12	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
13	Упр. на освоение навыков равновесия. Упражнение на пресс. Лазанье по канату в три приёма. Игра на внимание.	
14	Упражнения для формирования осанки. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Лазанье по канату в три приёма.	
15	Лазанье по скамейке, подтягиваться на руках. Упражнение на пресс. Акробатическая комбинация из 3-4х элементов. Игры по заданию.	
16	Упр. для укрепления голеностопа. Лазанье по канату в три приёма. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	

17	Упражнения для формирования осанки. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Упр. на освоение навыков равновесия.	
18	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Небольшая полоса препятствий. Игры по заданию.	
19	Передвижение скольльзящим шагом. Попеременно двухшажный ход. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью.	
20	Попеременно двухшажный хода. Прохождение дистанции 1 км. б/у времени.	
21	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Повторить попеременно двухшажный ход с палками. Игры по заданию.	
22	Повторить подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1 км. с равномерной скоростью. Скольжение под воротами.	
23	Подвижные игры на улице. Скольжение под воротами.	
24	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд.	
25	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом спиной и вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	
26	Игра «Борьба за мяч»	
27	Повторить комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч капитану»	
28	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	
29	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	
30	Комбинации из основных элементов техники передвижений.	
31	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	
32	Бег с высокого старта - 30 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Встречная эстафета (расстояние 10-15 м.)	
33	Бег с высокого старта - 60 м. Метание мяча с места на дальность полёта. Игра «Третий лишний»	
34	прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Золотая рыбка»	