

Государственное бюджетное нетиповое
Общеобразовательное учреждение Самарской области
«Самарский региональный центр одаренных детей»

Рассмотрено

На заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.22

Председатель МО [подпись]

«30» августа 2022г.

Проверено

Заместитель директора
по ВиС С.В.Гричуха

[подпись]

«30» августа 2022г.

Утверждаю

Директор



[подпись] И.А. Липенская

«30» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 7-11 классов

«Общая физическая подготовка»

Наименование курса	Общая физическая подготовка
Класс	7-11
Составитель программы	Желнова Людмила Александровна
Форма организации	Секция
Направление	Спортивно-оздоровительное
Срок реализации	1 год

Самара, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» (ОФП) составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 7-11 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Программа курса внеурочной деятельности для учащихся 7-11 классов «общая физическая подготовка» разработана на основе нормативно-правовых и учебно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

- Письмо МОиН СО об организации занятий внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам от 17.02.2016 г. № МО-16-09-01/173-ТУ;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 г. № 535-ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»
- Распоряжения Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».

Главной целью курса ОФП- является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников курс «ОФП» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей

формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениям.

Планируемые результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся.

Результаты освоения программного материала по курсу «ОФП» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса ВД. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
 - осознание значение семьи в жизни человека и общества.
- Метапредметные результаты* характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания курса «ОФП» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
 - умение самостоятельно пути достижения целей.
 - умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
 - умение работать индивидуально и в группе.
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты изучения курса «ОФП» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

Данный курс направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП.

Воспитательные результаты		
Первого уровня	Второго уровня	Третьего уровня
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; - получение элементарных представлений о здоровом образе жизни	- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.
Формы достижения планируемых воспитательных результатов		
Занятия спортивной подготовкой	Беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах. Школьные спортивные турниры	Социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты

Содержание рабочей программы по ОФП

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закалывающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

-Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.

-Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.

-выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную

нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

-отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

-проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

- последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.

-самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

-самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.

-вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

-осуществлять контроль за физической нагрузкой и в соответствии с индивидуальными особенностями подбирать комплексы для формирования телосложения.

Выпускник научится в области физкультурно-оздоровительной деятельности:

Спортивные игры

-играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами; тактические действия: личная опека; быстрый прорыв. Распределение учебных часов по разделам программы.

1	Теоретические сведения	4 часов
2	ОФП	30 часов
	ИТОГО:	34 часа

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия) (кол-во часов)
1	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	1	
3	Техника выполнения акробатических упражнений	1		1
4	Техника выполнения акробатических упражнений	1		1
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	1		1
6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	1		1
7	Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	1	
8	Техника выполнения штрафного броска	1		1
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	1		1
10	Выполнение комбинации по баскетболу.	1		1
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	1	1	
12	Подача мяча по зонам.	1		1
13	Спортивные игры (футбол)	1		1
14	Выполнение комбинации по футболу	1		1
15	Техника спринтерского бега.	1		1
16	Техника спринтерского бега.	1		1
17	Контрольные тесты и испытания	1		1
18	Контрольные нормативы	1		1
19	Кроссовая подготовка	1		1
20	Силовая подготовка	1		1
21	Спортивные игры (футбол)	1		1
22	Общая и специальная физическая подготовка	1		1
23	Контрольные испытания	1		1

24	Упражнения со скакалкой.	1		1
25	Гимнастическая полоса препятствий.	1		1
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.	1		1
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1
28	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1		1
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1
30	Подтягивание на перекладине.	1		1
31	Беговые упражнения.	1		1
32	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		1
33	Беговые упражнения.	1		1
34	Контрольные тесты и испытания	1		1
	Итого:	34	4	30

