

Утверждена
приказом № 193
от 01.09.2023г.

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
(для 7 классов)

Составитель: Родин В.Г.

с. Ребриха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на

- укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
- развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- развитие физических качеств и психических свойств личности.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «ОФП» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии

национальной безопасности Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021

№ 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022

№ 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

№ 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03

- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»

- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «ОФП» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю в 7 классах. Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «ОФП» направлены на привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной формат внеурочных занятий «ОФП» –спортивная секция.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в

российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Содержание программы внеурочной деятельности «ОФП»

Легкая атлетика.

Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3x10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «ОФП»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) — 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 — представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью

Форма аттестации: участие в соревновании

Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «ОФП»

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР
	Легкая атлетика.		
1	Техника безопасности на занятиях. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1	Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

			Библиотека цифрового образовательного контента (myschool.edu.ru)
2	Прыжковые упражнения	1	Физическая культура 7 класс (Урок № 17 - Способы двигательной деятельности. - поиск Яндекса по видео (yandex.ru))
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка	1	Физическая культура 7 класс (Урок№16 - Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика.) - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)
4	Метание мяча на дальность.	1	
5	Прыжковые упражнения.	1	
6	Ловля и передача мяча на месте.	1	
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Передача мяча в парах в движении.	1	
9	Учебная игра	1	
	Общая физическая и специальная подготовка		
10	Кувырки назад.	1	физическое совершенствование. гимнастика. - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Кувырки вперед и назад слитно	1	
12	Упражнения на гибкость	1	
13	Упражнения на перекладине.	1	
14	Упражнения со скакалкой.	1	
15	Гимнастическая полоса препятствий	1	

16	Эстафеты с элементами гимнастики	1	
	Спортивные и подвижные игры		
17	Инструктаж по ТБ. В спортивном зале при проведении подвижных игр	1	физическое совершенствование. спортивные игры - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Передача мяча в движении.	1	
19	Учебная игра	1	
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
21	Учебная игра	1	
22	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	
23	Передача мяча в парах в движении.	1	
24	Учебная игра	1	
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1	
26	Учебная игра смешанными командами	1	
27	Нижняя подача мяча через сетку	1	
28	Игра в «Футбол»	1	физическое совершенствование. футбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Игра в «Баскетбол»	1	способы двигательной (физкультурной) деятельности. баскетбол - Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Легкая атлетика		
30	Прыжки в длину с места	1	
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	

32	Беговые упражнения	1	
33	Прыжковые упражнения	1	
34	Эстафеты(командные соревнования)	1	