

«Рассмотрено»

Руководитель

МО кл. руководителей

 /М.В. Исхак/

Протокол № 1

От «26» августа 2020г

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ «Гимназия №3»

 /Е.А.Пронюшкина/

От «26» августа 2020г

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Гимназия №3»

 /А.О.Морозов/

От «26» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«ОФП»
по спортивно-оздоровительному направлению
МБОУ «Гимназия №3»
Вахитовского района г. Казани

Билалова Радика Рустемовича

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2020г.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка:

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании» от 21 декабря 2012г № 273-ФЗ, -
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Приказ Минобрнауки от 17 декабря 2010г № 1897
- Учебного плана учреждения
- Положение об организации внеурочной деятельности учреждения

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); - упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре:

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы само регуляции и самоконтроля.
Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами само регуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.
Тестирование физических способностей.

2. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

3. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на мести и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

4. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

Тематическое планирование

№	Тема	5-6 классы	7 класс	9 класс	11 класс
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий	Во время занятий	Во время занятий	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6	6	6	6
3.	Волейбол	12	12	12	12
4.	Баскетбол	12	12	12	12
5.	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4
	Всего	34	34	34	34

Форма аттестации и оценочные материалы Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и

занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те, и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого

упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. **Общефизическая и специальная физическая подготовка (5-6 класс)**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,0 - 4,9	6,2 – 5,0
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,3	10,0 – 8,8
3	Прыжки в длину с места, см	140 - 185	125 - 170
4	6-минутный бег, м	950-1350	750-1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	2-10	5-16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1-9	10 - 12
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	65-85	75-95

Общефизическая и специальная физическая подготовка (7 класс)

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,9 - 4,8	6,3 – 5,0
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,3	10,0-8,7
3	Прыжки в длину с места, см	155 - 195	140 - 185
4	6-минутный бег, м	1000-1400	850-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	2-10	6-18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	2-10	12 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	75-95	85-105

Общефизическая и специальная физическая подготовка (9 класс)

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,8-4,7	6,1-4,9
2	Челночный бег 3х10 м	9,0 – 8,0	9,9 – 8,6
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 205	145 - 185
4	6-минутный бег, м	1050-1450	850-1250

5	Наклон вперёд из положения сидя, см	3-11	7-20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	3-11	14-16
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	85-105	95-115

Общефизическая и специальная физическая подготовка (11 класс)

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,5 - 4,5	6,0 – 4,9
2	Челночный бег 3х10 м	8,6 – 7,7	9,7 – 8,5
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 215	150 - 195
4	6-минутный бег, м	1100-1500	900-1300
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	4-12	7-20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4-12	16-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	95-115	105-125

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Форма обучения очная. 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; эстафеты, домашние задания.

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Место проведения:

- спортивная площадка;
- класс (для теоретических занятий); - спортивный зал.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;

- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами; - секундомер; - маты.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва «Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).