

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образование администрации города Тулы

МБОУ ЦО № 18

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете МБОУ ЦО №18

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ ЦО №18

Илюшечкин А.С.
Приказ №308
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

среднего общего образования

«ОФП»

1-11 классы

Тула 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий, занятий в группах и на свежем воздухе.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «ОФП» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 № 1577 (п.п. 11.1, 11.2.; п. 11.3 (п. 4); п. 18.3.1).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ЦО № 18.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях” (с изменениями от 24 декабря 2015 года).
5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 10-11 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
6. Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост.: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Универсальными компетенциями учащихся по силовой подготовке 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 программы по силовой подготовке 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 освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке 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, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Содержание программы для учащихся

Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;

- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг., упражнений с тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях с гантелями выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6 (*Приложение 3*)

Требования к качеству освоения программного материала

Должны знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка
- выполнять упражнения пауэрлифтинга на уровне не ниже 3 юношеского разряда (версия ИПФ без специальной экипировки)

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивных залах. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастических упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 6 часов

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Тема 1.4 История Олимпийских игр

Тема 1.5 Современные олимпийские игры.

Тема 1.6 Формирование ЗОЖ, профилактика вредных привычек.

Раздел 2. Физическая подготовка –14 часов

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, броски набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;
Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе;
финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100м. на результат.

Тема 3.2 Кроссовая подготовка

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол)

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после подачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

Раздел 4. Тактическая подготовка – 4 часа.

Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.

Бег 60м,100м на результат;

Бег 1000 м. на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

Тема 4.2 Соревновательная деятельность.

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

Направления, формы и виды организации внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Духовно-нравственное;
- Социальное.

Проектная деятельность (является составляющей любого направления).

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая;
- Познавательная;
- Проблемно-ценностное общение;
- Трудовая деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;

Ожидаемый результат реализации программы:

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- развитие двигательных способностей: скорости, выносливости, ловкости, силы, координации;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	30
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование

ОФП 10-11 классы

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег с ускорением на отрезках 30-40 м.	1
2	Спринтерский бег. Метание мяча на дальность отскока от стены. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3	Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Круговая эстафета.	1
4	Стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. Развитие скорости.	1
5	Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики). Развитие скоростной выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (3000 м). Развитие выносливости.	1
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
9	Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1
10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Челночный бег 10x10 м. Развитие координационных способностей.	1
12	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках. Игра «10 передач».	1
13	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
14	Сочетание техники перемещений. Тактика свободного нападения.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1
17	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	1
18	Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, девочки на низкой). Развитие силы.	1
19	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	1
20	Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы.	1
21	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы.	1
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	1
23	Прыжки через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	1

24	Волейбол. Передача мяча над собой, в парах, во встречных колоннах. Развитие координации.	1
25	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование. Двухсторонняя игра.	1
28	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1
29	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
30	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
31	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости.	1
32	Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости.	1
34	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1