

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Образовательный центр № 1»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

Сидорова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Н.И. Галахова

Приказ № 199 от 31.08.2022 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО,
протокол № 1 от

29.08.2022

Рабочая учебная программа
по внеурочной деятельности «ОФП»
для обучающихся 7Б класса
Энгельсского муниципального района
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Купцова Татьяна
Вячеславовна
учитель физической
культуры

2022г.

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «ОФП» для обучающихся 7 классов составлена в соответствии с учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016). Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – внеурочной. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Программа рассчитана на обучающихся 13-14 лет.

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями,

классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки инструктора – общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которые проводят упражнения – разминку. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся.

Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретич занятия	Практич занятия
1.	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале.	5	1	
1.1	Физическая культура и спорт в России		1	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления	1	1	
1.4	История Олимпийских игр	1	1	
2.	Физическая подготовка	10		
2.1	Общая и специальная физическая			18

подготовка.			
итого		18	5

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 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. Режимы 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

Раздел 2. Физическая подготовка –10 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 , метания 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 гимна. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Соревнования в беге на короткие дистанции;
Соревнования в беге на длинные дистанции;
Соревнования по подтягиванию;

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«ОФП» в 7 Б классе на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Кол-во часов	Тема	Дата проведения	Дата проведения
			по плану	по факту
1	1	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт, зале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений. Кроссовая подготовка.	07.09.2022	
2	1	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	21.09.2022	
3	1	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	05.10.2022	
4	1	Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	19.10.2022	
5	1	Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние	16.11.2022	

		олимпийские игры 2012г.).		
6	1	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом. Развитие быстроты. Теория	30.11.2022	
7	1	Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. с мячом. Эстафета с мячами	07.12.2022	
8	1	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	21.12.2022	
9	1	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	11.01.2023	
10	1	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	25.01.2023	
11	1	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	01.02.2023	
12	1	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	15.02.2023	

13	1	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	01.03.2023	
14	1	Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	15.03.2023	
15	1	Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь».	05.04.2023	
16	1	Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь».	19.04.2023	
17	1	Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	03.05.2023	
18	1	Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы. Итого 18 часов	17.05.2023	