**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени И.И. Куимова»**

**(МКОУ «СОШ №2 г. Нижнеудинск»)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| РАССМОТРЕНО  на методическом объединении  классных руководителей  протокол №5  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МКОУ «СОШ №2  г. Нижнеудинск»  № 51-од от «30» августа 2024 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

**(ОФП)**

**/7 класс/**

**Разработчик программы:**

**Михеева Н.Ю.**

должность: учитель

педагогический стаж: 30

квалификационная категория: первая

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» далее Программа, составлена на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
* Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413,
* Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
* Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371,
* Методических рекомендаций по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01 июня 2023 г. № АБ-2324/05).

**Цель** программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (ОФП) **-** содействовать укреплению здоровья обучающихся через воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, развитие чувства товарищества и взаимопомощи.

Основные задачи курса:

* обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* создание положительного отношения школьников к участию в спортивно -оздоровительной деятельности школы, города;
* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование у обучающихся основной школы осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* углубление знаний, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:

* по содержанию является физкультурно - спортивной;
* по форме организации - групповой;

Программа занятий секции ОФП спроектирована на основе Образовательной программы по физической культуре учащихся 5-9 классов под редакцией А. П. Матвеева, В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.Я.Виленский, с использованием программы "Спортивной секции общей физической подготовки"- Ю. А. Воронина. Программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся средней школы по физической культуре и дополнена видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни: футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, гимнастика, легкая атлетика.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Формы и методы обучения** - групповые занятия комбинированного типа, включающие в себя: изучение нового материала, закрепление и совершенствование пройденного, комплексы ОРУ, подвижные игры, теоретические знания. Элементы соревновательной деятельности.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Основа физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-х классов. На изучение курса выделено 34 часа в год (1 час в неделю).

Результаты освоения

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

Проявляются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности, управлять собой в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД:**

* использование внешнего плана для решения поставленной спортивной задачи;
* планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные УУД:

* поиск и выделение необходимой информации спортивной направленности;
* анализ объектов с целью выделения в них существенных признаков.

Коммуникативные УУД:

* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения;
* технически правильное выполнение двигательных действий и базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения обучающимися содержания программы по ОФП:

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории и развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения, на занятиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

**1. Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревновании. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

2. Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенство.

***Легкая атлетика***. Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

***Гимнастика*** Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках

***Лыжные гонки.*** Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой". Прямой спуск. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 12 км. Одновременный бесшажный ход, одновременный двушажный ход, Поворот переступанием. Торможение полуплугом. Спуск в основной стойке. Перешагивание на лыжах не больших препятствий. Подъем в гору полуелочкой. Спуск в основной низкой стойке. Торможение упор. Одновременно одношажный ход. Поворот упором. Преодоление простейших препятствии.

***Футбол.*** Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма. Остановка мяча грудью.

***Баскетбол.*** Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

***Волейбол****.* Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

***Контрольные испытания, соревнования.*** Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития скоростных качеств.

Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м.Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100.Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Контрольные испытания, соревнования.

Участие в городских и школьных соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм согласно календарного плана.

**Календарно тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики и баскетболе | 1 |  |
| 2 | Разучивание техники низкого старта | 1 |  |
| 3 | Бег на скорость с преодолением препятствий | 1 |  |
| 4 | Прыжки в длину | 1 |  |
| 5 | Стойка, передвижение, остановка | 1 |  |
| 6 | Передача и ловля мяча | 1 |  |
| 7 | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с облеганием стоек | 1 |  |
| 8 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |
| 9 | Техника безопасности на занятиях гимнастики | 1 |  |
| 10 | Стойка на лопатках | 1 |  |
| 11 | Кувырки вперед и назад | 1 |  |
| 12 | Передвижение ходьбой, бегом, приставными  шагами, прыжками | 1 |  |
| 13 | Из виса переход в упор | 1 |  |
| 14 | Опорный прыжок через козла вскок | 1 |  |
| 15 | Опорный прыжок через козла соскок | 1 |  |
| 16 | Техника безопасности на занятиях лыжной  подготовки | 1 |  |
| 17 | Попеременно двушажный ход | 1 |  |
| 18 | Одновременный двушажный ход | 1 |  |
| 19 | Одношажный ход | 1 |  |
| 20 | Перешагивание на лыжах не больших  препятствий | 1 |  |
| 21 | Поворот переступанием | 1 |  |
| 22 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 23 | Спуск в основной стойке | 1 |  |
| 24 | Спуск по ровной поверхности | 1 |  |
| 25 | Торможение полуплугом | 1 |  |
| 26 | Стойка игрока передвижением | 1 |  |
| 27 | Верхняя передача мяча | 1 |  |
| 28 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 29 | Удары по не подвижному и не катящемуся мячу | 1 |  |
| 30 | Удары внутренней стороны стопы | 1 |  |
| 31 | Удар внутренней и средней частью подъёма | 1 |  |
| 32 | Ведение мяча в низкой стойке | 1 |  |
| 33 | Разучивание техники прыжка в высоту | 1 |  |
| 34 | Тестирование двигательных качеств | 1 |  |

**Список литературы и средств обучения**

**Учебно – методическое обеспечение курса**

**Основная литература:**

     1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.

    2. Физическая  культура.  5-7 классы:  учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва:        «Просвещение», 2016.

   3. Физическая   культура.  8-9 классы: учебник  для  общеобразовательных  учреждений

  В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

   4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.:   Просвещение, 2018.

**Методическая литература:**

1.Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение,  2019.

2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение,  2019.

3. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. Ru

6. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

**Информационное обеспечение курса**

**Электронные ресурсы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //.  www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». http: // festival.1september/ru
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

**Интернет ресурсы**

1.        Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. http: //  www.trainer.hl. ru

2.        Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов:  http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3.       Сайт Мега Талант:   [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html](https://www.google.com/url?q=https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw12HmEYpjHkxL6sfrgtPjra).

4.      Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw3gCztsvyY_iiHVZCC9z8b7)