



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Астраханской области

**Администрация муниципального образования «Городской округ
закрытое административно-территориальное образование Знаменск
Астраханской области»**

МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231

РАССМОТРЕНО руководитель МО  Н.Л. Иващенко Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.А. Молокеева Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия №231 Н.А. Борзых Приказ № <u>138/0</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2023 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «ОФП»

**для обучающихся 6-8 классов
(всего 34 часа, 1 час в неделю)**

Срок реализации программы: учебный год: 2023-2024 учебный год

г. Знаменск 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа «ОФП» составлена на основе авторской программы по физическому воспитанию.

1Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Данная программа ориентирована на учащихся 6-8 классов. Предусмотренные данной программой занятия проводятся 1 раз в неделю в объеме 34 часа в год.

Цель:

- формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыков правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Содержание курса.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, на пример по субботам или воскресеньям с

приглашением родителей. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Возраст детей, участвующих в реализации программы дополнительного образования 6- 8 классы (11-14 лет)

Количество обучаемых в кружке — 15 человек.

В состав кружка включаются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр.

Место и время проведения занятий: занятия спортивного кружка «Общая физическая подготовка» проводятся в спортивном зале МКОУ ЗАТО Знаменск Гимназия № 231.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта (плавание, волейбол, баскетбол, легкая атлетика).

Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;
3. Участие в спартакиаде муниципальных образовательных учреждений по легкой атлетике, волейболу и баскетболу.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- развитие качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

-бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Система оценивания.

- участие в школьных и городских соревнованиях различного ранга;
- юнармейская игра «Зарница» для 6,8 классов, военно-спортивная игра «Юнармеец»;
- участие в Открытых первенствах ДЮСШ, на приз Мэра.
- участие во Всероссийских олимпиадах по физкультуре, ОБЖ.

Ценностные ориентиры содержания программы по ОФП.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценности: физическое и социальное здоровье , активный образ жизни.

Тематическое планирование курса.

7,8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
2	Основы обучения двигательным действиям. Прыжки с места. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Метание малого мяча Развитие скоростных качеств.	2
3	Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег. Бег с ускорениями. Бег в медленном темпе: мальчики 1 мин 20 с, девочки 1 мин. Высокий старт.	1
4	Метание малого мяча на дальность. Развитие прыгучести .Прыжки в длину способом «согнув ноги» Эстафетный бег. Развитие прыгучести.	1
5	Бег 200 м,1500м Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1
6	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростных качеств .Кроссовая подготовка. . Низкий старт и стартовый разгон .Эстафеты	1
7	Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Повторный бег на 140 м (4-6 раз) Развитие прыгучести. Метание малого мяча на дальность Круговые и встречные эстафеты. Повторный бег на 140 м (4-6раз)	1
8	Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Особенности и	1

	современной техники баскетбола, тенденция ее дальнейшего развития. техники	
9	Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика	1
10	Бросок мяча в корзину одной рукой сверху после ведения, передача в двойках и тройках. Взаимодействие 3Х2 в упражнении «челнок».	1
11	Упражнения для развития ловкости. Бросок мяча в корзину одной рукой сверху после ведения, передача в двойках и тройках. Взаимодействие 3Х2 в упражнении «челнок». Передвижение с изменением направления в защите и нападении.	1
12	Сочетание приемов: финт на уход в одну сторону с последующим ведением мяча в противоположную, Сочетание приемов: бросок мяча одной рукой сверху (в прыжке) с близкого расстояния. Игра 3Х3 в одну корзину.	1
13	Броски мяча со средних дистанций. Учебная игра 5Х5 (нападение через центрального игрока). Перемещения в нападении и при защите в парах. Развитие ловкости.	1
14	Перемещения в нападении и при защите в парах. Развитие ловкости. Финт на уход с последующим рывком в противоположную сторону – ловля мяча в движении – бросок одной рукой сверху (в прыжке) с близкого расстояния.	1
15	Взаимодействие трех игроков с заслоном тройка. Игра 3Х3 на один щит с применением взаимодействия. Развитие прыгучести и прыжковой выносливости.	1
16	Совершенствование индивидуальных действий в нападении и защите при игре на один щит. «Малый баскетбол» в тройках. Повторение взаимодействия тройка. Игра 5Х5 с применением взаимодействий с заслоном.	1
17	Подвижные игры и игровые упражнения для совершенствования перемещений в нападении и защите («Бегуны», «Салки с заслоном»).	1
18	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	1
19	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя	1

	спиной по направлению;	
20	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	<u>1</u>
21	Приём мяча: нижняя передача на точность; снизу двумя руками. Развитие пресса, силы.	1
22	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Развитие ловкости.	1
23	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
24	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Развитие координации.	1
25	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26	Групповые упражнения в приеме и передачах мяча. Прием подачи, сочетание первых и вторых передач. Тактика защиты: выбор способа приема мяча.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача на точность, прием мяча с подачи. Тактика защиты: страховка.	1
28	Групповые упражнения. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов	1
29	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1
30	Нижняя прямая подача. Подача на точность, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие быстроты реакции.	1
31	Передача на месте в парах у стены. Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика защиты: страховка. Развитие прыгучести.	1
32	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. Развитие скорости.	1
33	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4. Развитие скорости. Развитие выносливости.	1
Итого:		34

**Тематическое планирование занятий
6 классы**

№ п/п	Тема	Кол-во час
1.	Техника безопасности во время занятий. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег.	1
2	Низкий старт. Кроссовая подготовка до 15 минут. Спринтерский бег. Развитие прыгучести Силовая подготовка.	1
3	Развитие прыгучести Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка. Прыжки с места.	1
4	Низкий и высокий старт. Бег со старта 30м, 50м. Прыжки с места.	1
5	Низкий и высокий старт. Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Встречные и круговые эстафеты д 60 м	1
7	Прыжки через короткую скакалку. Челночный бег 5x10м. Развитие прыгучести.	1
8	Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке . Развитие прыгучести. Метание малого мяча	1
9	Прыжки в высоту с разбега. Бросок набивного мяча. Равномерный бег. Серия беговых упражнений. Метание малого мяча на дальность.	1
10	Бросок набивного мяча. Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег. Серия беговых упражнений. Силовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Встречные и круговые эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой и прыжками. Прыжки в высоту с разбега.	1
12	Равномерный бег. Развитие быстроты, двигательной реакции. Ускорения 2x140-280м. Полоса препятствий. Метание малого мяча на дальность. И горизонтальную цель . Прыжки в высоту с разбега.	1
13	Метание малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Техника бега по повороту. Общий старт. Ускорения по командам из различных И.П.	1
14	Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Равномерный бег. Прыжки в длину с разбега. Бег по виражу. Ускорения 2x140-280м. Полоса препятствий.	1

15	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача двумя руками от груди в тройках. Броски мяча со средней линии. Развитие скорости. Ловля и передача двумя руками от груди в тройках. Броски мяча со средней линии	1
16	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Развитие прыгучести.	1
17	Передача мяча двумя руками из-за головы, Передача двумя руками. Развитие выносливости.	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и движении. Штрафные броски. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте. Штрафные броски. Ведение, передача, бросок в кольцо. Развитие координации.	1
20	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Развитие скорости.	1
21	Бросок, ведение, передача партнеру. Бросок с дальней линии. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте. Бросок, ведение передача партнеру. Бросок с дальней линии.	1
22	Тактические действия. Эстафеты с мячом. Развитие силы и пресса.	1
23	Пионербол. Развитие ловкости. Бросок мяча двумя руками из-за головы.	1
24	Передача мяча двумя руками из-за головы, Передача двумя руками. Развитие выносливости. Передача двумя руками. Развитие выносливости.	1
25	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте. Ведение, два шага, бросок в кольцо. Развитие скорости.	1
26	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и движении. Штрафные броски. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Тактические действия. Эстафеты с мячом. Развитие силы и пресса.	1
28	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Развитие координации.	1
29	Групповые упражнения в приеме и передачах	

	мяча. Прием подачи, сочетание первых и вторых передач. Тактика защиты: выбор способа приема мяча. Прием подачи, сочетание первых и вторых передач. Тактика защиты:	1
30	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; Развитие координации.	1
31	Нижняя прямая подача. Подача на точность, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие быстроты реакции.	1
32	Передача на месте в парах у стены. Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика защиты: страховка. Развитие прыгучести.	1
33	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении).	1
34	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1
Итого:		34

Учебно-практическое оборудование:

- 1.Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 2.Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3.Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
- 4.Мячи набивные 1 кг, 2 кг.
- 5.Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
- 6.Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- 7.Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 8.Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 9.Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 10.Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
- 11.Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
- 12.Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
- 13.Рулетка измерительная (на каждого ученика).
- 14.Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 15.Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 16.Аптечка (демонстрационный экземпляр).