

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово
Ипатовского района Ставропольского края

Рассмотрено
на заседании МС
протокол №1
от 28.08.2024г.

Утверждено
приказом по МБОУ СОШ №1
г. Ипатово
от 467 от 02.09.2024г.



Рабочая программа внеурочной деятельности

Направление внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное
Форма и наименование занятий курс «ОФП»

класс 7

уровень общего образования основное-общее ;

руководитель Эльгайтарова Светлана Александровна

срок реализации программы 1 год, учебный год 2024-2025

количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил Эльгайтарова Светлана Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

-Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

-Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».

-Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23июня 2015г.

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 обучающиеся 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.

Программа разработана для обучающихся 7 классов. Срок реализации программы 1 учебный год. Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю, 34 часов в год.

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;
- Формирование 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 .

1. **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.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся по внеурочной деятельности 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.

Метапредметными 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, 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 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 учебного плана.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам .Волейбол. Игра по правилам .Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо:

- спортивная площадка
- спортивный зал с освещением и вентиляцией
- оборудование:
- шведская стенка
- гимнастическая скамейка
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- обручи
- малые мячи,

-набивные мячи,

-баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	10
3.	Волейбол	10
4.	Баскетбол	9
5	Футбол	5
	Всего	34

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Дата	Факт	Содержание программного материала

1.	Легкая атлетика	1ч			Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения .Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м.Развитие скоростных качеств.
2.	Легкая атлетика	1ч			ОРУ. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
3.	Легкая атлетика	1ч			Специально-беговые упражнения . Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
4	Легкая атлетика	1ч			Специально-беговые упражнения . Бег 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений: Эстафета 4*60м. Физическая культура в современном обществе.
5	Легкая атлетика	1ч			Подвижные игры. Специальные беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
6	Волейбол	1ч			Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег3*10м. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

7	Волейбол	1ч			Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
8.	Волейбол	1ч			Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
9	Волейбол	1ч			Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
10	Волейбол	1ч			Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
11	Волейбол	1ч			Спец. беговые упражнения на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.
12	Волейбол	1ч			Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
13	Волейбол	1ч			Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Адаптивная физическая культура .Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка
14.	Баскетбол	1ч			Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.
15.	Баскетбол	1ч			Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.

16.	Баскетбол	1ч			Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.
17	Баскетбол	1ч			Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
18	Баскетбол	1ч			Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.
19	Баскетбол	1ч			Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в стритбол 3*3
20.	Баскетбол	1ч			Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в стритбол.
21.	Баскетбол	1ч			Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в стритбол. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
22.	Футбол	1ч			Правила безопасности на уроках по спортиграм. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.
23.	Футбол	1ч			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.

24	Футбол	1ч			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.
25	Футбол	1ч			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.
26	Футбол	1ч			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Игра в мини-футбол.
27	Легкая атлетика	1ч			Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета..
28	Легкая атлетика	1ч			Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.
29	Легкая атлетика	1ч			ОРУ. Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.
30	Легкая атлетика	1ч			Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.
31	Легкая	1ч			Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег.

	атлетика				Подтягивание.
32	Волейбол	1ч			Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
33	Волейбол	1ч			Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
34	Баскетбол	1ч			Игра «семь передач». Учебная игра.

Список литературы:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 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).
- 5.Г.И.Погадаев. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно- Спортивного комплекса ГТО. Методическое пособие. « Дрофа», 2016
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Внеурочная деятельность. Подготовка учащихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ФГОС. «Просвещение»,2016 .