

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа № 1»
Валуйского района Белгородской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <i>Илларионова Ю.В.</i> Протокол № <u>8</u> от «<u>4</u>» <u>июня</u> 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы МОУ «Уразовская СОШ №1» <i>Саблисенко С.И.</i> «<u>4</u>» <u>июня</u> 2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Уразовская СОШ №1» <i>Лысенко Е.Н.</i> Приказ № <u>807-09</u> от «<u>4</u>» <u>июня</u> 2024 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

(спортивно-оздоровительная)

уровня основного общего образования

возраст 14-15 лет

срок реализации программы - 1 год

Составители:

Трубицин Евгений Иванович,
Трубицина Галина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

п.Уразово, 2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «ОФП» для обучающихся 7 классов составлена в соответствии с Федеральным Базисным 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.

Основная цель программы:

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, поддержание 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.

Учебно - тематический план

№ 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	
1.3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления		1	
1.4	История Олимпийских игр		1	
2.	Физическая подготовка	10		
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.			28
3.	Техническая подготовка.	14		
3.1	Техника спринтерского бега.			2
3.2	Кроссовая подготовка			4
3.3	Спортивные игры (баскетбол)			5
3.4	Техника выполнения акробатических упражнений			8
3.5	Спортивные игры (волейбол, футбол)			5
4.	Контрольные тесты и испытания	5		3
4.2	Соревновательная деятельность			2
итого		34	5	29

Содержание программы -34 часа

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 гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Раздел 3. Техническая подготовка –14 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 метров 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 высокой 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, баскетбол).

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча..

Раздел 4. Тактическая подготовка –5 часа.

Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.

Бег 60м,100м на результат;

Бег 1 километр 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;

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«ОФП» в 7 классе на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Кол- во часов	Примечание
	По плану	Факт			
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.	1	
2			Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	
3			Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. История олимпийских игр.	1	
4			Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	
5			Ускорения. ОРУ и СПУ Упражнения для брюшного пресса. Развитие выносливости. Теория (летние олимпийские игры 2012г.).	1	
6			ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	
7			Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Ведение, ловля и передача мяча в парах.	1	

			Упр. с мячом. Эстафета с мячами		
8			Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
9			Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.	1	
10			Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	1	
11			Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	
12			Развитие прыгучести, силы, гибкости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Действия защитника. Учебная игра.	1	
13			Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Техника кувырка вперед и назад. «Мост» из положения лежа. Современное олимпийское движение.	1	
14			Переворот вправо (влево) «колесо». Кувырок вперед с поворотом на 180. Равновесие. Стойка на руках. Теория.	1	
15			Упр. для развития силы, гибкости, прыгучести. Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь».	1	

16			Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь».	1	
17			. Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1	
18			Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1	
19			Опорный прыжок «ноги врозь» 4-5 акробатических соединений. Упр. для развития силы.	1	
20			Инструктаж по ТБ. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру.	1	
21			Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прыжковая подготовка. Теория (размер площадки, мяча, правила соревнований)	1	
22			Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	
23			Развитие ловкости, координации. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра.	1	
24			Учебная игра по волейболу. Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом.	1	
25			Тактика защиты. Командные действия. Групповые действия игроков. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
26			Инструктаж по ТБ. «Основы обучения и самообучения	1	

			двигательным действиям». Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*10м. Упр. для развития выносливости и прыгучести.		
27			Бег 1500-2000м. В среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Упр. для развития силы, прыгучести, выносливости.	1	
28			Упр. Для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
29			Упр. для развития мышц ног и плечевого пояса. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
30			Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе.	1	
31			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4*10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе.	1	
32			Техника бега, развитие прыгучести. Упр. со скакалкой. Бег 4*60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе.	1	
33			Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	1	
34			Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега. Кросс до 1000м в среднем темпе.	1	
			Итого 34 часа		

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

Уметь:

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, волейбол);

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Список используемой литературы:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
3. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
4. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Сборник тестов для подготовки к олимпиаде по физической культуре.
Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.
6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
7. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
8. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 12 штемп
Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»
Вагуйского района
Белгородской области

Е.Н. Дин / Динченко Е.Н./

