

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25» ГОРОДА КИРОВА**

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ОФП – специальный курс»
на 2023-2024 учебный год
для 7-9 класс**

2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «ОФП –СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУРС!» для обучающихся 7-9 класс 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.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 9,14,29,32);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613) «Об утверждении Федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2023-2024 учебный год.

Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №25» города Кирова на 2023-2024 учебный год.

В 7-9 класс на внеурочную деятельность по физической культуре в соответствии с учебным планом отводится 34 часа (1 час в неделю).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения программы направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами физической культуры, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения программы формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением

самостоятельных занятий, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью в сфере физической культуры и спорта в целом.

3. Содержание учебного предмета

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка – это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

- улучшение общего развития;
- развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена.

Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки.

Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений и гибкости.

Специальная физическая подготовка "основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга.

Техническая подготовка.

Содержание технической подготовки – усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее.

Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Занимающийся не только учится, но и повышает функциональные способности организма. Техническая подготовка самая специфическая составная часть тренировки.

Психологическая подготовка.

Задача психологической подготовки – создание оптимального уровня психического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность занимающегося.

В процессе занятий психическая подготовка находится в прямой зависимости от физической, технической и тактической подготовок.

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности занимающегося, на достижение максимальной результативности в определенном периоде или соревнованиях.

Воспитание дома, в техникуме, в детской и молодежной организации учащая молодежь подвергается многочисленным и длительным воспитательным воздействиям. Основная точка зрения на постановку цели и задач воспитания в занятиях детей и юношества нацелена на формирование движущих сил (потребностей, стремлений, интересов, чувств, мнений, суждений и убеждений), необходимых установок и навыков поведения, позволяющих занимающимся полностью реализовать свои возможности с помощью всех присущих ему морально-волевых качеств.

Тема 1. Теоретическая подготовка

Урок 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.

Урок 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

Урок 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.

Урок 1.4 История Олимпийских игр

Урок 1.5 Современные олимпийские игры.

Тема 2. Физическая подготовка

Урок 2.1 Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты.

Урок 2.2 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.

Урок 2.3 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.

Урок 2.4 упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции;

Урок 2.5 упражнения для развития скоростных: различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Урок 2.6 упражнения для развития скоростных: бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Урок 2.7 упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Урок 2.8 упражнения для развития гибкости: упражнения в парах.

Урок 2.9 Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом)

Урок 2.10 Упражнения на развитие силовой выносливости: 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.

Тема 3. Техническая подготовка

Тема 3.1 Техника спринтерского бега.

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Тема 3.2 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 3.3 Кроссовая подготовка, бег в среднем темпе

Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах).

Тема 3.4 Кроссовая подготовка, бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Тема 3.5 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

Тема 3.6 Техника выполнения акробатических упражнений.

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360.

Тема 3.7 Техника выполнения акробатических упражнений. Выполнение комбинации.

Тема 3.8 Техника подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким,

узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Тема 3.9 Спортивные игры (волейбол, футбол)

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

Тема 4. Тактическая подготовка

Урок 4.1 Контрольные тесты и испытания Бег 60м,100м на результат;

Урок 4.2 Контрольные тесты и испытания Бег 1 километр на результат;

Урок 4.2 Контрольные тесты и испытания Прыжки в длину с места на результат;

Урок 4.4 Контрольные тесты и испытания Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Урок 4.5 Контрольные тесты и испытания Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Урок 4.6 Контрольные тесты и испытания Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Урок 4.7 Контрольные тесты и испытания Наклон из положения сидя на результат.

Урок 4.8 Соревновательная деятельность. Соревнования в беге на короткие дистанции;

Урок 4.9 Соревновательная деятельность Соревнования в беге на длинные дистанции;

Урок 4.10 Соревновательная деятельность Соревнования по подтягиванию.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка	5		
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1	
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		1	
1.3	Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.		1	
1.4	История Олимпийских игр		1	
1.5	Современные олимпийские игры		1	

2.	Физическая подготовка	10		
2.1	Упражнения для развития выносливости.			1
2.2	Упражнения с небольшими отягощениями			1
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей			4
2.7	Упражнения для развития гибкости			2
2.9	Упражнения на развитие силовой выносливости			2
3	Техническая подготовка	1		
4.	Контрольные тесты и испытания	3		
ИТОГО: 34				

5. Поурочное планирование с указанием содержания, используемого на уроке

№	Название темы	Название урока	Планируемые результаты	Воспитательные задачи	Дата
1	Теоретическая подготовка -	Физическая культура и спорт в России.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП		
2		Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Понимать работу сердечно - сосудистой системы . Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека		
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.		

4		История Олимпийских игр	Знать историю возникновения и развития Олимпийских игр		
5		Современные олимпийские игры.	Знать историю возникновения и развития современных Олимпийских игр		
6		Общая и специальная физическая подготовка	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП		
7		Общая и специальная физическая подготовка	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП		
8		Общая и специальная физическая подготовка	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.		
9		Общая и специальная физическая подготовка	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.		
10		Общая и специальная физическая подготовка	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.		
11		Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.		
12		Техника выполнения акробатических упражнений	Знать технику выполнения акробатических упражнений.		
13		Техника выполнения акробатических упражнений	Знать технику акробатических упражнений.		
14		Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.		

15		Выполнение комбинации в целом. Акробатика.	Знать технику выполнения комбинации по акробатике.		
16		Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	Знать технику выполнения ведения мяча.		
17		Техника выполнения штрафного броска	Знать технику выполнения штрафного броска.		
18		Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.		
19		Выполнение комбинации по баскетболу.	Знать технику выполнения комбинации по баскетболу.		
20		Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.	Знать технику выполнения подачи мяча.		
21		Подача мяча по зонам.	Знать технику выполнения подачи по зонам.		
22		Спортивные игры (футбол)	Знать технику выполнения ведения мяча и ударов по воротам.		
23		Выполнение комбинации по футболу	Знать технику выполнения комбинации по футболу.		
24		Техника спринтерского бега.	Техника спринтерского бега.		
25		Техника спринтерского бега.	Техника спринтерского бега.		

26		Контрольные тесты и испытания	Уметь выполнять контрольное тестирование		
27		Контрольные нормативы	Уметь выполнять контрольные тесты.		
28		ОФП Кроссовая подготовка	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.		
29		ОФП Силовая подготовка	Уметь работать в тренажерном зале.		
30		Спортивные игры (футбол)	Знать технику выполнения комбинации по футболу.		
31		Общая и специальная физическая подготовка	Уметь выполнять ОФП и СФП.		
32		ОФП Кроссовая подготовка	Уметь пробегать дистанцию 2 км в среднем темпе.		
33		Контрольные испытания	Знать и уметь выполнять комбинации по изученным разделам. Уметь работать с бланками и тестами		

34		Контрольные тесты и испытания	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях		
----	--	-------------------------------	---	--	--