

МОУ «Косланская СОШ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Дженанян Е.З.

31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Косланская СОШ»

\_\_\_\_\_ Коновалов Р.В.

Приказ от 31.08.2023г. №01-10/336

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«ОФП»

Направленность: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: 8 класс

Количество часов: 1 час в неделю

Учитель: Коновалов Р.В.

2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Планирование составлено на основе:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание 2009 г Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

### ЦЕЛИ КУРСА

1. Укрепление здоровья и закаливания занимающихся;
2. Достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
3. Приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой;
4. Формирование моральных волевых качеств занимающихся: подготовке занимающихся к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

**Таблица тематического распределения количества часов  
для 8 классов - 34 часа, 1раз в неделю**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Рабочая программа</b>
1	Легкая атлетика	10
2	Гимнастика с основами акробатики.	7
3	Спортивные игры	10
4	Кроссовая подготовка	7
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные часы</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Легкая атлетика	10	10			
2	Гимнастика с основами акробатики.	7		7		
3	Спортивные игры	10			10	
4	Кроссовая подготовка	7				7

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КУРСА**

- ✓ Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ✓ Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ**

- ✓ Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- ✓ Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- ✓ Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей.
- ✓ Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- ✓ Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- ✓ Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах.
- ✓ Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
- ✓ Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
- ✓ Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

- ✓ Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- ✓ Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Упражнение на развитие силы, метания мяча в цель из различных исходных положений, бег на скорость по 30 метров, скоростной бег до 40 метров, прыжковая подготовка: скачки на одной и двух ногах, подвижная игра «Хвосты», прыжки в длину, комбинированная эстафета.

**Гимнастика.** Строевые упражнения, ОРУ с предметами и без них, кувырки вперед, назад, «мост», подвижная игра «Муравьиные бега», упражнения с гантелями и обручами, упражнения на развитие гибкости у гимнастической лестнице, опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Спортивные игры.** Подвижная игра «Тяни – толкай», остановка, повороты в баскетболе, упражнения для развития координации, передача мяча двумя руками от груди в баскетболе, броски в корзину одной и двумя руками в баскетболе, подвижная игра «Передал - садись», введение мяча двумя и одной рукой, легкоатлетические эстафеты, игры на воспитание ловкости, игра в баскетбол.

**Кроссовая подготовка.** Бег с преодолением препятствий, бег в среднем темпе вокруг по залу в течении 30 секунд, переменный бег, со сменой направления движения и темпа, упражнения для развития общей выносливости, комбинированная эстафета, бег на выносливость по 30 секунд через 1 минуту отдыха, бег от 500 до 1000 метров, легкоатлетические эстафеты.

## **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ К УЧАЩИМСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИМ 7 КЛАССЫ**

Понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек. Понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Уметь составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений. Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений. Уметь включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

	№ п/п	Количество часов по	Содержание учебного материала	Примерные даты	Оборудование урока
--	----------	------------------------	----------------------------------	-------------------	-----------------------

**Календарно – тематическое планирование**

				план	факт	
I четверть всего 10 часов на раздел «Легкая атлетика» - 9 часов	1	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Упражнения на развитие силы.			гантели, утяжелители, набивные мячи
	2	1	Метания мяча в цель из различных исходных положений.			теннисные мячи
	3	1	Специальные беговые упражнения.			свисток
	4	1	Бег на скорость по 30 метров с повторением 4 – 6 раз.			секундомер
	5	1	Скоростной бег до 40 метров.			секундомер
	6	1	Прыжковая подготовка: скачки на одной и двух ногах.			свисток
	7	1	Подвижная игра «Хвосты»			свисток, скакалки
	8	1	Прыжки в длину с места.			рулетка
	9	1	Комбинированная эстафета.			кегли, мячи, обручи, скакалки
II четверть всего 7 часов на раздел «Гимнастика» - 7 часов	10	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.			свисток
	11	1	ОРУ с предметами и без них.			скакалки, гимнастические палки, обручи,
	12	1	Кувырки вперед, назад, «мост».			гимнастические маты.
	13	1	Подвижная игра «Муравьиные бега»			свисток, флажки
	14	1	Упражнения с гантелями и обручами.			гантели, обручи.
	15	1	Упражнения на развитие гибкости у гимнастической лестнице.			гимнастическая лестница
	16	1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.			скакалки, набивные мячи
III четверть всего 10 часов на раздел «Спортивные игры» - 10 часов	17	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Подвижная игра «Тяни – толкай».			свисток
	18	1	Остановка, повороты в баскетболе.			мячи

	<b>19</b>	1	Упражнения для развития координации.			
	<b>20</b>	1	Передача мяча двумя руками от груди в баскетболе.			мячи
	<b>21</b>	1	Броски в корзину одной и двумя руками в баскетболе.			мячи
	<b>22</b>	1	Подвижная игра «Передал – садись».			мячи
	<b>23</b>	1	Ведение мяча двумя и одной рукой в баскетболе.			мячи
	<b>24</b>	1	Легкоатлетические эстафеты.			кегли, мячи, обручи, скакалки
	<b>25</b>	1	Игры на воспитание ловкости.			мячи, свисток
	<b>26</b>	1	Игра в баскетбол.			мячи
IV четверть всего 8 часов на раздел «Кроссовая подготовка» - 8 часов	<b>27</b>	1	Бег с преодолением препятствий.			свисток
	<b>28</b>	1	Бег в среднем темпе вокруг по залу в течении 30 секунд (4 – 6 раз).			секундомер
	<b>29</b>	1	Переменный бег, со сменой направления движения и темпа.			свисток
	<b>30</b>	1	Упражнения для развития общей выносливости.			свисток
	<b>31</b>	1	Комбинированная эстафета.			кегли, мячи, обручи, скакалки
	<b>32</b>	1	Бег на выносливость по 30 секунд через 1 минуту отдыха с повторением 4 – 6 раз.			секундамер, свисток
	<b>33</b>	1	Бег от 500 до 1000 метров.			секундамер
	<b>34</b>	1	Легкоатлетические эстафеты.			кегли, мячи, обручи, скакалки

**Уроков общей физической подготовки 34 часов**

**Знания о физической культуре.**

- Влияние общеразвивающих упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма;
- Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;
- Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;
- Разминка для выполнения упражнений;
- Представления о темпе, скорости и объеме упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей;
- **Техника безопасности при занятиях общей физической подготовкой.**

### **Совершенствование организаторских умений.**

- Подача команд; Демонстрация упражнений;
- Помощь в проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

### **Самостоятельные занятия**

- Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Список использованной литературы:**



1. Программные нормативы для учащихся 1-4 классов, раздел «Кроссовая подготовка» дополнены из «Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Утверждено Министерством просвещения СССР, М.; «Просвещение», 1987
2. Г.И. Погодаев. Настольная книга учителя физической культуры, «Физкультура и спорт», М., 1998
3. Чупах И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М., 2001
4. Акимова М.Н., Козлова В.Т. Обучаемость и здоровье школьника. Школа здоровья. 1997
5. Антропова М.В., Манке Г.Г. и др. Оздоровительное значение дифференцированного обучения. Школа здоровья. 1996
6. Синицин Ю.Н. Формирование здоровой личности учащегося в условиях образовательного пространства. Монография. Кр-р. 2002
7. Редакция С.К. Шойгу. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. Кр-р, 2005