

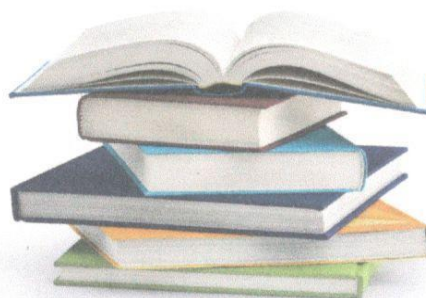


«Есеновичская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета МБОУ «Есеновичская СОШ» Протокол № 1 от 27.08.2020	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  И.А. Смирнова	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Есеновичская СОШ»  М.А. Бойкова Приказ № 47-6 от 27.08.2020
---	---	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности

кружок  
«ОФП»

Класс: 6

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 уч.год

Составила: Тинкина Н. В.,  
учитель первой квалификационной категории

Есеновичи, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлении познавательной мотивации и способностей. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для обучающихся 6 классов. Данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и концепцией физического воспитания, а также соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 35 часов в год.

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**: укрепление здоровья;

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах программа для обучающихся соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

**Структура и содержание учебной программы.** Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел «Основы знаний»** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел «Оздоровительная гимнастика»** ориентирована на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- **упражнения для формирования правильной осанки:** общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- **упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,** положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- **общеразвивающие упражнения;** упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- **упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы** (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Раздел «Легкая атлетика»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития

ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

*Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники игры.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Теория

*Вводное занятие*

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

## Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Упражнения на ловкость
2. Упражнения на координацию движений
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

Соревнования

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Конкурсы

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

1. "Спортивный знаток"
2. "Спортивные загадки"
3. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир"
4. "Самые ловкие"

## Раздел 4. Двухсторонние игры

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях

*Практические занятия:*

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- проект
- соревнования по видам спорта
- дистанционные олимпиады по физической культуре
- Международный конкурс по физической культуре "Орлёнок"

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:**

**1. Здоровье сберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

**2. Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)

**3. Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)

**4. Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)

**5. Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)

**6. Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе)

**Межпредметная и внутрипредметная интеграция:** физическая культура

### ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - умение выразить свои эмоции;	- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия;	- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.	- умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; -

<p>- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.</p>	<p>- учиться работать по определенному алгоритму.</p>		<p>договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).</p>
---	---	--	---

### СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Тема раздела/урока	Дата проведения (план)
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1.09.20
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	8.09.20
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	15.09.20
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	22.09.20
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	29.09.20
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	6.10.20
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	13.10.20
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	20.10.20
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	3.11.20
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	10.11.20
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	17.11.20
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	24.11.20
13	Контрольные упражнения.	1.12.20
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	8.12.20
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	15.12.20
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	22.12.20
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	29.12.20
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	12.01.21
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	19.01.21
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	26.01.21
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	02.02.21
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	09.02.21
23	Режим дня. Открытый урок.	16.02.21
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	02.03.21
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	09.03.21

26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	16.03.21
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	06.04.21
28	Личная гигиена. Открытый урок.	13.04.21
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	20.04.21
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	27.04.21
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	04.05.21
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	11.05.21
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	18.05.21
34	Контрольные упражнения.	25.05.21