

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберезовка

«Утверждаю»

Директор школы

Абашева Н.Ф.

Приказ №115 от _26.08. 2021 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
секции «ОФП»**

уровень общего образования(класс): основное общее образование, **7 класс**
количество часов - 34

учитель физической культуры Абашев Д.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 7 класса, разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Занятие ОФП в 7 классе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

1. формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
2. совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
3. обучение игровой и соревновательной деятельности;
4. расширение и развитие двигательного опыта;
5. овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
6. формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
7. расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических

способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Содержание учебного материала занятий ОФП

Основы знаний: В процессе занятий. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Русская лапта: овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, удары битой по мячу, двусторонняя игра.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Годовой план график

Наименование тем	Количество часов
Основы знаний.	1
Гимнастика.	2
Легкая атлетика.	10
Спортивные игры.	20
Контрольные испытания	1
всего	34

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема занятия	Дата	примечание
1.	Упражнения на выносливость	7.09	
2.	Скоростно-силовые упражнения	14.09	
3.	Подготовительные упражнения для игры в русскую лапту	21.09	
4.	Подготовка и обучение ловли и передачи мяча	28.09	
5.	Обучение ловли мяча и удары по мячу битой.	5.10	
6.	Боковые и прямые удары по мячу.	12.10	
7.	Перемещение во время игры	19.10	
8.	Бег с ускорением на короткие дистанции	26.10	
9.	Удары снизу, сбоку сверху битой	9.11 КАРАНТИН	16.11
10.	Двухсторонняя игра в русскую лапту	16.11	23.11
11.	Двухсторонняя игра в русскую лапту	23.11	
12.	Кроссовая подготовка на длинные дистанции 2-3км.	30.11	
13.	Изучение игры в городе	7.12	
14.	Изучение игры в поле	14.12 КАРАНТИН	
15.	Ловля мяча, броски мяча в цель	21.12	
		28.12	

16	Беговые упражнения на выносливость	28.12	11.01
17.	Прыжковые упражнения. Игра в баскетбол	11.01	18.01
18.	Игра двусторонняя в баскетбол	18.01	18.01
19.	Игра в волейбол, передачи	25.01	
20.	Контрольные упражнения	1.02	
21.	Упражнения скоростно- силовые	8.02	
22.	Упражнения на силу, пресс	15.02	
23.	Ловля, передача мяча	22.02	
24.	Упражнения на пресс	1.03	
25.	Эстафета, игра в баскетбол	15.03	
26.	Ведение, броски в парах, тройках	29.03	
27.	Эстафетный бег, броски в цель	5.04	
28.	Передачи, перемещения на площадке	12.04	
29.	Индивидуальные действия по площадке	19.04	
30.	Упражнения скоростно- силовые	26.04	
31.	Тактические действия в защите	3.05	
32.	Игра в баскетбол	10.05	
33.	Перемещением и передача мяча	17.05	
34.	Игра в баскетбол	24.05	

Упражнения скоростно- силовые

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2019г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2018г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2019г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.