

ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)
ДЛЯ 7 КЛАССОВ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности составлена на основе следующих документов: 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич); 3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цели:

- Создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровье-сберегающего подхода во внеурочной деятельности.
- 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).

Задачами являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- содействие военно - патриотической подготовке.

Формы организации учебных занятий:

- теоретическая подготовка (рассказ, беседы, лекции)
- практическая деятельность (беговые упражнения, гимнастика, прыжки спортивные и подвижные игры, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами)

Формы организации образовательной деятельности:

- групповая
- индивидуальная

Формы организации процесса воспитания:

- познавательно-творческая деятельность (дискуссии, конкурсы)
- спортивно-оздоровительная деятельность (игры, пропаганда ЗОЖ, физические упражнения, закаливание)
- индивидуальная работа (консультации, составление индивидуальной карты развития учащегося, коррекция поведения)
- взаимодействие (внутренние и внешние связи коллектива)

Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа)
- наглядные методы (демонстрация таблиц, фильмов)
- игровые методы (спортивные и подвижные игры)
- практические методы (задания, упражнения, тренинги)

Виды и формы контроля:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который включает ряд тестовых вопросов по теории, а также тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В программе используются различные формы контроля: устный и письменный, фронтальный и индивидуальный.

Согласно учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» рассчитана на 35 часов в год (1 час в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- составление плана последовательности действий;
- принятие практической задачи;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- постановка задач на усвоение готовых знаний и действий;
- формирование самооценки.

Познавательные УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- поиск и выделение необходимой информации;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание;
- выделение и осмысление отдельных слов, терминов, понятий;
- самостоятельное выделение и формирование познавательной цели;
- построение логической цепи рассуждений;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при её решении;
- умение использовать наглядные модели;
- формулирование проблемы;
- установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- с помощью учителя выявлять проблему и оценивать предлагаемые способы её разрешения;

участвовать в коллективном обсуждении проблем;

-интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;

-определение цели и функций участников, способов взаимодействия;

-обеспечивать бесконфликтную совместную работу.

Предметных результатов:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как в факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

По окончании реализации программы обучающиеся научатся:

1. составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации и на формирование правильной осанки;

2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

3. взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

4. составлять комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Учащиеся получают возможность узнать:

1. правила поведения и правила по технике безопасности при занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале;

2. способы и особенности движений и передвижений человека;

3. о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

4. общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушения осанки и плоскостопия;

5. причины травматизма;

6. правилам изучаемых подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Лёгкая атлетика (8 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Основные виды деятельности:

-Бег на короткие дистанции: бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м.

-Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

- Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта, ускорения, финиш.

- Бег на длинные дистанции: Бег 3мин. Проведение бега на 1500м.
- Спринтерский бег.
- Бег на выносливость 2000м.
- Бег по пересеченной местности.
- Эстафетный бег.
- Прыжок в длину на дальность.
- Метание малого мяча. Бег по дистанции.

Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)

Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Акробатические упражнения. Силовые упражнения.

Основные виды деятельности:

- Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.
- Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
- Общеразвивающие упражнения в парах.
- Прыжки со скакалкой.
- Два кувырка вперед слитно, кувырок назад в упор присев.
- Мост из положения стоя с помощью.
- Подтягивания.
- Упражнения в висах и упорах.
- Упражнения с набивными мячами.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Тема 3. Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Основные виды деятельности:

- Перемещения и остановки.
- Ловля и передача мяча.
- Ведение мяча правой и левой рукой.
- Броски мяча в кольцо.
- Овладение мячом и противодействия.
- Подача мяча. Прием мяча после подачи.
- Подача мяча по зонам.
- Верхняя и нижняя передача.
- Ведение мяча внутренней и внешней стороной.
- Обводка фишек.
- Удары по воротам.

Тема 4. Основы знаний о физической культуре (6 часов)

Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные виды деятельности:

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль,
- режим дня и питания
- профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор,
- индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Тема 5. Контрольные испытания и нормативы (3 часа)

Подведение итогов. Сдача нормативов ГТО.

Основные виды деятельности:

- Бег 30 м.
- Бег 60 м.
- Прыжок в длину с места.
- Упражнения на пресс за 30 сек.
- Наклон вперед из положения стоя на скамейке.
- Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
- Кросс 2 км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Спортивные игры	9
4	Основы знаний о физической культуре	6
5	Контрольные испытания	3
ИТОГО		34