

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №14»
А.Н. Тряпочкина
Приказ № « » 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивного направления
«ОФП»
(Общая физическая подготовка.
Спортивные игры)
для 6-7 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория
Принята на педагогическом совете
Протокол № от « » 2023г.

Приложение к основной образовательной программе начального /основного/среднего
общего образования
МБОУ «СОШ №14»

2023г

Аннотация

к программе внеурочной деятельности
по спортивно – оздоровительному направлению

«Общая физическая подготовка. Спортивные игры».

Нормативная база и УМК	<p>Настоящая рабочая программа составлена для обучающихся 8 классов МБОУ «СОШ № 14» на базовом уровне в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none">• Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;• Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования;• Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;• Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего образования »;• Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г;• Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №14»;• Положением о рабочей программе основного общего образования МБОУ «СОШ №14»;• Учебным планом МБОУ «СОШ №14»;• Рабочей программой по физической культуре В.И. Ляха (М.; Просвещение, 2011);• Предметной линией учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.(М.; Просвещение, 2013).
Актуальность	<p>В последние годы приоритетом государственной политики Российской Федерации является развитие физической культуры и спорта, их современное материально-техническое оснащение. Признание здорового образа жизни детей, молодежи, взрослого населения важнейшим фактором укрепления здоровья и личностного развития человека изменяет стратегию развития физической культуры и спорта в стране, а также придает более высокий социальный статус физическому воспитанию учащейся молодежи. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.</p> <p>Во время сдачи учебных нормативов на уроке физической культуры многие обучающиеся с ними не справляются, поэтому есть необходимость дополнительных занятий.</p>

	<p>За счет внеурочной деятельности проводятся дополнительные спортивные занятия, которые помогают обучающимся развивать необходимые физические качества.</p> <p>За счет внеурочной деятельности происходит подготовка детей к соревновательной деятельности, подготовка к сдаче норм ГТО.</p> <p>«Общая физическая подготовка. Спортивные игры» может рассматриваться как одно из средств формирования культуры здорового образа жизни и является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе.</p>
<p>Цели и задачи</p>	<p>Цель программы: совершенствование физической подготовки, массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.</p> <p>Реализация данной цели направлена на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; • формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни; • обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; • воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; • спортивная подготовка к соревнованиям. <p>Структура и содержание данной программы раскрывает основные разделы учебного материала для 8 классов.</p>
<p>Место курса в учебном плане</p>	<p>Курс «Общая физическая подготовка. Спортивные игры» включен в программу внеурочной деятельности и дополняет обязательную предметную область «Физическая культура».</p> <p>На реализацию данной программы отводится 34 часа в год, из расчета 1 час в неделю.</p>
<p>Содержание программы</p>	<p>Теория чередуется с практической деятельностью.</p> <p>1. Основы знаний (в процессе занятий)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных площадках. • Требования к спортивной одежде и обуви. • Режим дня спортсмена. • Беседа на тему «Личная гигиена». • Беседа на тему «Закаливание». • Беседа на тему «Первая помощь при травмах и их профилактика». • История возникновения Легкой атлетики, основные правила соревнований. • История возникновения спортивной игры «Волейбол»,

	<p>основные правила игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • История возникновения спортивной игры «Баскетбол», основные правила игры. <p>2. Легкая атлетика (21 часа)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30метров • Бег 60метров • Бег 100метров • Челночный бег 3+10 м • Челночный бег 6+10м • Бег 1000метров • Прыжок в длину с места • Прыжок в длину с разбега • Метание на дальность • Силовая подготовка (подтягивание из положения вис, отжимание из упора лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа) • Прыжки через скакалку • Тройной прыжок с места • Эстафетный бег. <p>3. Спортивные игры (13 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волейбол (5ч) Стойка игрока(верхняя, средняя, низкая); передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. • Баскетбол (8ч) 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.
--	---

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» составлена на основании следующих документов:

- Закон РФ от 10.07.1992г №3266-1 «Об образовании» (ст. 7, ст 32);
- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 09.03.2004г №1312;
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004г №1089 с изменениями от 31.01.2012 №69);
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.10г №189;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №14»
- Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 7-8 классов, с учетом федерального компонента государственного стандарта общего

образования (2004г), в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ по физической культуре.

Цель программы: совершенствование физической подготовки, массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

Реализация данной цели направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Структура и содержание данной программы раскрывает основные разделы учебного материала для 8 классов.

Актуальность.

Здоровье – главная ценность жизни. Без нег нет преуспевающего, активного и жизнерадостного человека. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, предлагаемой школой. Он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами, учится продуктивно и с удовольствием. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья.

В погоне за интеллектуальным развитием теряется основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Уклад жизни современного общества резко отличается большой динамичностью, напряженностью, резким возрастанием объема информации. Организм человека не в состоянии самостоятельно меняться так же быстро, подстраиваться под нужный ритм. Малоподвижный образ жизни дополняется умственными и нервно – психическими перегрузками.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты:

- 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 поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе основных 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;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 эталонным образом;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять ОФП как средство для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменениях, вариативных условиях.

Формы занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж.

Практическая часть ОФП включает в себя: легкую атлетику и спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Сроки реализации: объем часов на изучение содержания физической культурой составляет: 34 часов в год.

Режим занятий: среда, 1 часа по 40 минут.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 5 классов, возраст обучающихся 12-14 лет.

Форма оценивания достижений планируемых результатов – сдача нормативов два раза в год, участие в соревнованиях в течении учебного года. Приложение №1).

Содержание программного материала

3. Основы знаний (в процессе занятий)

- Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных площадках.
- Требования к спортивной одежде и обуви.
- Режим дня спортсмена.
- Беседа на тему «Личная гигиена».
- Беседа на тему «Закаливание».
- Беседа на тему «Первая помощь при травмах и их профилактика».
- История возникновения Легкой атлетики, основные правила соревнований.
- История возникновения спортивной игры «Волейбол», основные правила игры.
- История возникновения спортивной игры «Баскетбол», основные правила игры.

4. Легкая атлетика (21 часа)

- Бег 30метров
- Бег 60метров
- Бег 100метров
- Челночный бег 3+10 м
- Челночный бег 6+10м
- Бег 1000метров
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Метание на дальность
- Силовая подготовка (подтягивание из положения вис, отжимание из упора лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа)
- Прыжки через скакалку
- Тройной прыжок с места
- Эстафетный бег.

3. Спортивные игры (13 часов)

- Волейбол (5ч) Стойка игрока(верхняя, средняя, низкая); передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.
- Баскетбол (8ч) 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.

Тематическое планирование

Тема	Формы организации и виды деятельности	Электронные ресурсы
Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивных	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/

площадках.		
Требования к спортивной одежде и обуви.	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
Режим дня спортсмена.	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Беседа на тему «Личная гигиена».	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
Беседа на тему «Закаливание».	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Беседа на тему «Первая помощь при травмах и их профилактика».	Групповая работа. Теоретические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
История возникновения Легкой атлетики, основные правила соревнований.	Групповая работа. Теоретические занятия. Демонстрируют знания по истории легкой атлетики	https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
История возникновения спортивной игры «Волейбол», основные правила игры. Стойка игрока(верхняя, средняя, низкая); передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу;	Групповая работа. Теоретические занятия. Демонстрируют знания по истории волейбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/

двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.		
История возникновения спортивной игры «Баскетбол», основные правила игры. 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.	Групповая работа. Теоретические занятия. Демонстрируют знания по истории баскетбола	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1386/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
Бег 30метров	Демонстрируют а технику бега на короткие дистанции, на результат	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
Бег 60метров	Демонстрируют а технику бега на короткие дистанции, на результат	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
Бег 100метров	Демонстрируют а технику бега на короткие дистанции, на результат	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
Челночный	Групповая работа.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c

бег 3+10 м	Описывают технику челночного бега. Демонстрируют технику выполнения челночного бега.	4d018b4569
Бег 1000 метров	Групповая работа. Теоретические занятия. Описывать технику бега на средние дистанции. Демонстрировать технику бега на средние дистанции. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику выполнения бега.	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
Прыжок в длину с места	Групповая работа. Теоретические занятия. Описывают технику прыжка в длину с места. Анализируют правильность выполнения техники прыжка в длину с места, выявляют ошибки. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
Прыжок в длину с разбега	Групповая работа. Теоретические занятия. Описывают технику прыжка в длину с разбега. Анализируют правильность выполнения техники прыжка в длину с разбега, выявляют	https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d

	ошибки. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.	
Метание на дальность	Групповая работа. Описывают технику метания гранаты с места и с разбега 3-4 шагов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Демонстрируют технику метания гранаты.	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
Силовая подготовка (подтягивание из положения вис, отжимание из упора лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа)	Групповая работа. Отбирать и выполнять легкоатлетическое упражнения для развития силы. Раскрывать значение развития силы.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574 https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567 https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c
Прыжки через скакалку	Групповая работа. Описывать технику прыжка через скакалку. Демонстрируют технику прыжка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
Эстафетный бег	Групповая работа. Описывать технику эстафетного бега, выделяют отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику эстафетного бега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1		ТБ во время занятий в зале и на стадионе. Требования к спортивной одежде. Техника бега на короткие дистанции.		0,5	0,5
2		История легкой атлетики, основные правила. Техника челночного бега		0,5	0,5
3		Бег на развитие выносливости.			1
4		Прыжок в длину с места. Силовая подготовка.			1
5		Прыжок в длину с разбега			1
6		Личная гигиена. Метание на дальность		0,5	0,5
7		Эстафетный бег			1
8		Спортивные игры (баскетбол) История баскетбола, основные правила.		0,5	0,5
9		Спортивные игры (баскетбол)			1
10		Тройной прыжок с места.			1
11		Спортивные игры (баскетбол)			1
12		Силовая подготовка			1
13		Спортивные игры (баскетбол). История возникновения игры баскетбол, основные правила игры.		0,5	0,5
14		Спортивна игры (баскетбол)			1
15		Спортивные игры (баскетбол)			1
16		Челночный бег			1
17		Прыжок в длину с места			1
18		Режим дня спортсмена. Силовая подготовка		0,5	0,5
19		Спортивные игры (баскетбол)			1
20		Бег на развитие выносливости.			1
21		Упражнения на развитие силы.			1
22		Развитие координационных способностей.			1
23		История волейбола. Спортивная игра(волейбол)		0,5	0,5
24		Развитие скоростной выносливости			1
25		Спортивная игра(волейбол)			1
26		Тройной прыжок с места			1
27		«Закаливание». Спортивная игра(волейбол)		0,5	0,5
28		Спортивная игра(волейбол)			1
29		Развитие координационных способностей. Спортивная игра(баскетбол)			1
30		Техника безопасности на стадионе. Спортивная игра (волейбол)		0,5	0,5
31		Метание малого мяча на дальность.			1
32		Прыжок в длину с разбега			1

33		«Первая помощь при травмах и их профилактика». Бег на короткие дистанции.		0,5	0,5
34		Развитие выносливости. Эстафетный бег			1
Всего:			34	5	34

Литература:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012.
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.
6. Презентации на тему: «Личная гигиена», «Закаливание», « Легкая атлетика», «Спортивная игра футбол», «Спортивная игра баскетбол», «Спортивная игра волейбол».

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- Спортивная площадка (беговая дорожка, прыжковая яма, игровая в/б площадка, игровая б/б площадка, ворота футбольные).
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные мячи.
- Скакалки.
- Футбольные мячи.
- Малые мячи.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Сетка волейбольная.
- Щиты с кольцами.
- Секундомер.
- Маты гимнастические.
- Рулетка.
- Набивные мячи.
- Гантели.
- Перекладина.
- Тренажер для отжимания.
- Эстафетные палочки.

Приложение № 1

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf>