Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Чагодская средняя общеобразовательная школа»



**Общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**по внеурочной деятельности**

**физкультурно-спортивной направленности**

***«ОФП»***

**на 2023 – 2024 учебный год**

**5 - 8 класс**

Составила: Матвеева З.С.

Срок реализации 1 год

**2023 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «ОФП» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -7 классов».

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

**Обоснование необходимости программы.**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

* несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
* перегрузка учебных программ;
* ухудшение экологической обстановки;
* недостаточное или несбалансированное питание;
* стрессовые воздействия;
* распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего , физиологического, биохимического уровня.  
Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача   спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической куль турой.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике

безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

**Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

Занятия в  секции  ОФП  проводятся с целью:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Группа ОПФ.**

**-    Задачи:**

     - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

     - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

     - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Способы двигательной деятельности** **(содержание программного материала)**

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол**. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

### Методическое обеспечение образовательной программы.

**Формы занятий:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* праздники;
* эстафеты, домашние задания.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Ожидаемые результаты.**

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)

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.

**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  самостраховку;

-         использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
* взаимоконтроль;
* самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:**

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

**Тематическое планирование**

**Группа ОФП .**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Раздел программы | Тема занятия  (элементы содержания). | Количество  часов |
| 1. | Легкая  атлетика. | 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | 3 |
| 2. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. |  |
| 3. Беговые упражнения. Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание. |  |
| 2. | Спортивные игры:  Футбол. | 1. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в  футболе. | 8 |
| 2..Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание.  Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу) |  |
| 3. Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча. |  |
| 4. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега. |  |
| 5. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук. |  |
| 6. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват |  |
| 7.Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции Технические приемы в  футболе. |  |
| 8.Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра.  Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра. |  |
| 3. | Гимнастика. | 1. Техника безопасности. Прыжки через скакалку.  Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.(у) | 4 |
| 2. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий.  ПРИСЕДАНИЕ НА 1 НОГЕ |  |
| 3.О.Р.У.на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.  Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка. |  |
| 4.О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры.  Закаливание |  |
| 4. | Спортивные игры:  Волейбол | 1. ---Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у) | 8 |
| 2. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 3. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 4. Передача мяча сверху .Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола |  |
| 5.Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. |  |
| 6. Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |
| 7. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |
| 8. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. |  |
| 5. | Спортивные игры:  Баскетбол | 1. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами | 8 |
| 2. Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол |  |
| 3 Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди |  |
| 4. Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от гуди, головы, от плеча.. Поднимание туловища. |  |
| 5. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол.2\*2 |  |
| 6. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3\*3, |  |
| 7. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |
| 8. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол. |  |
| 6. | Легкая атлетика | 1.Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета. | 3 |
| 2.Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин.Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание |  |
| 3.О.Р.У.беговые.Бег 12мин. Подтягивание. Футбол. |  |

**Используемая литература:**

* А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
* 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».
* Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. “Просвещение”,2012;

* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);