

МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом МАОУ СШ № 151
с углубленным изучением отдельных предметов
от 31.08.2023 № 418-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы МАОУ СШ № 151 с углублённым изучением отдельных предметов, утвержденной приказом МАОУ СШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов от 31.08.2023 № 418-о.

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, воспитание гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

На занятиях в кружке ОФП решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Для современных школьников регулярные занятия физической культурой и спортом очень **актуальны**, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Содержание курса внеурочной деятельности.

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"

Раздел 4. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Форма организации – секция

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная деятельность

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»

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
<ul style="list-style-type: none"> - оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - умение выражать свои эмоции; - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; - проговаривать последовательность действий во время занятия; - учиться работать по определенному алгоритму. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Тематическое планирование.

№ урока	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	1
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	1
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1

7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	1
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
13	Контрольные упражнения.	1
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	1
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
23	Режим дня. Открытый урок.	1
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	1
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	1
28	Личная гигиена. Открытый урок.	1
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	1
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.	1