

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

г. Новомосковск

МБОУ «Центр образования № 23»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 29 августа 2023 г. № 10



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочная деятельности:

«Общая физическая подготовка»

Предмет: физическая культура

для 5,7,8 класса среднего общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

программу составил учитель: Негачев Виктор Владимирович

г. Новомосковск 2023г.

Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что при обучении детей в школе заметно сокращается двигательный режим. Подвижная игра и ОФП – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решении двигательной задачи.

Она развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, особенно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться требованиям, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать и помогать друг другу, активизирует дыхание, обменные процессы, кровообращение, память, фантазию, формирует быстроту, силу, выносливость, чувство справедливости, дисциплинированность. Помогает овладеть пространственной терминологией, познавать окружающий мир, освоиться в коллективе, пополняет словарный запас детей.

Метапредметные (Коммуникативные универсальные учебные действия)

Выпускник научится: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Преодоление гиподинамии в условиях массовой школы - системная организация внеурочной деятельности. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игр, в программу включены подвижные игры, которые позволяют:

- укреплять здоровье
- развивать двигательные качества
- быстроту, ловкость, силу, выносливость, физические качества
- формировать культуру движений
- обогащать двигательный опыт
- повышать функциональные качества личности
- соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Программа направлена на обучение, развитие личности и воспитание учащихся средствами подвижных игр, спортивных игр по упрощенным правилам и специальных оздоровительных игр. Она рассчитана на возраст детей 12-16 лет и предусматривает освоение теоретического материала, закрепление его на практических занятиях.

На занятиях соблюдается оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и

укреплению здоровья. При обучении используется принцип совместно-разделенной деятельности.

АВТОР /АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ	НАЗВАНИЕ УЧЕБНИКА	КЛАСС	ИЗДАТЕЛЬ УЧЕБНИКА	ГОД ИЗДАНИЯ
М.Я.ВИЛЕНСКИЙ	ОТ ИГРЫ К ЗДОРОВЬЮ.	5-9	ПРОСВИЩЕНИЕ	2017

К первой группе (5 - класс) отнесены игры, где участники вступают в активное единоборство – этот вид наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», «Караси и щука» и др.)

Ко второй группе (7-8 – класс) отнесены – силовая (атлетическая) гимнастика, где действия каждого участника имеют индивидуальную направленность.

Распределение игрового материала зависит от времени года. Занятия проходят на открытой площадке осенью и весной, зимой – на лыжах.

Новые игры разучиваются в конце первой четверти, во второй-третьей четвертях. В четвертой четверти игры усложняются. Занятия проводятся фронтальным и групповым методом. Учащиеся, отнесенные врачом к специальной медицинской группе, ограничиваются в движениях в соответствии с медицинскими показаниями. Один раз в четверть проводится День здоровья.

Уникальность программы заключается в том, что в ней сочетаются занятия в спортзале с занятиями на свежем воздухе.

ЦЕЛЬ: Закреплять и совершенствовать приобретенные навыки владения техникой двигательных действий, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движений, создать возможность применения навыков двигательных действий в играх и жизни.

ЗАДАЧИ:

- формировать навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе
- совершенствовать и обогащать двигательный опыт учащихся без больших длительных напряжений
- для прочности усвоения систематически повторять игры
- адаптировать к неблагоприятным условиям внешней среды

Календарно-тематическое планирование ОФП для 5 класса.

№ n/n	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство с правилами игры « лапта».	1
2.	Повторение игры « Лапта» Усложнение игры.	1
3.	Знакомство с правилами игры « Салка и мяч».	1
4.	ОФП. Повторение игры « Салка и мяч».	1
5.	Знакомство с правилами игры « Защитой товарища»	1
6.	ОФП. Повторение игры « Салка и мяч», « Защитой товарища».	1
7.	ОФП. Повторение игры.	1
8.	Эстафеты: « Мечом в корзину», « Дальше	1

	бросишь - ближе бежать», « Гонка мячей».	
9.	Повторение эстафеты.	1
10.	ОФП. Уличные игры.	1
11.	Знакомство с правилами игры « Кросс с мячом».	1
12.	Повторение игр: « Кросс с мячом», «Упражнение с мячом в парах и по одному». Эстафеты.	1
13.	Знакомство с правилами игры «Передал - садись». Игры в командах.	1
14.	Повторение игр: «Передал - садись», « Кросс с мячом». Эстафеты с мячом.	1
15.	Знакомство с правилами игры « Подвижная цель».	1
16.	Повторение игр: «Передал - садись», « Подвижная цель». Упражнения с мячом. Заучивание новой считалки « Высоко пре высоко».	1
17.	Знакомство с правилами игры « Мяч соседу». Повторение считалки.	1
18.	Знакомство с правилами игры «Мяч среднему». Проведение игры по командам.	1
19.	Повторение основных гигиенических правил по уходу за телом. Закрепление игры « Два мороза»	1
20.	Знакомство с правилами игры « Прыгающие воробушки».	1
21.	Повторение основных гигиенических правил по уходу за одеждой. Совершенствовать: технику игры « Прыгающие воробушки»	1
22.	Знакомство с правилами игры « Бой петухов».	1
23.	Повторение считалки « На золотом крыльце сидели». Совершенствование игры « Бой петухов».	1
24.	Знакомство с правилами игры « Чья тачка быстрее». Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса.	1
25.	Заучивание считалки « Заяц белый». Повторение игр « Бой петухов», « Два мороза».	1
26.	Знакомство с правилами игры « Третий лишний».	1
27.	Повторение игры « Третий лишний».	1
28.	Повторение считалки « На золотом крыльце сидели», « Заяц белый». Знакомство с правилами игры « Бездомный заяц».	1
29.	Знакомство с правилами игры « прыжок за прыжком». Эстафеты.	1
30.	Повторение игры « прыжок за прыжком». Обучение правильному приземлению при прыжке.	1
31.	Повторение выученных считалок. Эстафеты с мячом, скакалкой, с гимнастической палкой.	1

32.	Подвижные игры во дворе и на улице. Повторение всех ранее разученных игр.	1
33.	Подвижные игры во дворе и на улице. Повторение всех ранее разученных игр.	1
34.	Спортивный праздник «Её величество игра»	1
35.	Подведение итогов. Повторение игр , разученных в течении года.	1

Календарно-тематическое планирование ОФП для 7 класса.

№ n/n	Содержание занятия	Количество часов
1	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
2	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
3	ОФП. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
4	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
5	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
6	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
7	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
8	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
9	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
11	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
12	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
13	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1

14	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
15	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
16	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
17	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
18	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
19	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
20	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
21	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
22	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры, с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
23	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
24	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
25	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
26	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
27	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
28	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
29	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
30	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	1
31	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
32	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	1
33	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
34	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность.	1

	Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	
35	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1

Календарно-тематическое планирование ОФП для 8 класса.

№ n/n	Содержание занятия	Количество часов
1	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
2	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
3	ОФП. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
4	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
5	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
6	ОФП. Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
7	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
8	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
9	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
11	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
12	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
13	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
14	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
15	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1

16	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
17	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
18	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
19	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
20	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
21	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
22	Развитие координационных способностей: Эстафеты и игры, с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
23	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
24	Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	1
25	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
26	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
27	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
28	Общеразвивающие упражнения: с гантелями.	1
29	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
30	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	1
31	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
32	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	1
33	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1
34	ОФП. Техника метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов с полного разбега на дальность. Линейная эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости.	1
35	ОФП. Техника бега в равномерном темпе.	1