Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 77 г. Липецка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО классных руководителей  Протокол № 1 от 29.08.2023г  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_В.С. Ливенцева | Утверждено  приказом МБОУ СОШ № 77  г. Липецка №205-0  от 30.08.2023г. |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

спортивно- оздоровительного направления

**«ОФП»**

срок реализации: 1 год

возраст: 14-15 лет

руководитель

Стихеева Т.Ф.,

учитель

физической

культуры

г. Липецк, 2023г.

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерацииот 17 декабря 2010 г. № 1897) данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное,

культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми

в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,

творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать

выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью,

монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2)овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функционально направленность(оздоровительной,тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Раздел 1.**Теоретическая подготовка(4 часа)**

Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале.

Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха.

**Раздел 2.Гимнастика с элементами акробатики(6 часов)**

Строевые упражнения. Ходьба в ногу.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках

Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

**Раздел 3. Физическая подготовка(6 часов**)

Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажѐрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лѐжа на животе, лѐжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

**Раздел 4. Техническая подготовка(6 часов)**.

Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров.

Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат.

Техника поднимания туловища из положения лѐжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке.

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине ( из виса углом); подтягивание на высокой Перекладине различными способами , хватом ( снизу, сверху, широким, узким, средним); подъѐм переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощеним ( с грузом).

Техника наклона из положения сидя на полу. Наклон из положения лѐжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнѐра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лѐгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнѐра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице.

**Раздел 5. Контрольные испытания** (**4 часа).**

5.1Контрольные испытания. Наклон из положения сидя.Поднимание туловища из положения лѐжа за 30 сек..

5.2 Бег 6 минут.

5.3 Прыжки в длину с места.Челночный бег 3хl0 м

5.4Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа (девушки). Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши).

**Раздел 6. Подвижные и спортивные игры(5часов)**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «Класс, смирно», «Снайперы», «Мини-баскетбол», «Волейбол», «Футбол».

**Раздел 7. Соревновательная деятельность.(3 часа)**

Соревнования в беге на короткие дистанции; Соревнования в беге на длинные дистанции; Соревнования по подтягиванию; Соревнования на гибкость (наклон вперѐд из положения сидя); Соревнования на пресс (из положения лѐжа на лопатках); Соревнования по прыжкам в длину с места; Соревнования по отжиманию (сгибание разгибание рук в упоре лѐжа.

**Раздел 8. Подведение итогов (1ч)**

Виды и формы деятельности:

игровая деятельность, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная деятельность, познавательная деятельность, соревновательная деятельнось, контрольные тесты.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Всего** | **Кол-во часов** | |
| **Теория** | **практика** |
|  | Теоретическая подготовка | 4 | 4 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |  | 6 |
|  | Физическая подготовка | 5 |  | 5 |
|  | Техническая подготовка. | 5 |  | 5 |
|  | Контрольные испытания | 4 |  | 4 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 5 |  | 5 |
|  | Соревновательная деятельность | 3 |  | 3 |
| 8. | Подведение итогов | 1 | 1 |  |
|  | Итого | 33 | 5 | 28 |

Приложение

к рабочей программе

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Вводное занятие. Правила по охране труда на занятиях по ОФП в спортзале. | 1 | 04.09 |  |
|  | Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития физической культуры | 1 | 11.09 |  |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 18.09 |  |
|  | Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. | 1 | 23.09 |  |
|  | Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «Мини-баскетбол». | 1 | 02.10 |  |
|  | Спортивные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. « Футбол». | 1 | 09.10 |  |
|  | Режим тренировочных занятий и отдыха. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). | 1 | 16.10 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Ходьба в ногу. | 1 | 23.10 |  |
|  | Техника наклона из положения сидя на полу. Наклон из положения лѐжа на полу; наклон из положения сидя с помощью партнѐра; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке; наклоны назад с лѐгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнѐра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице. | 1 | 13.11 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками | 1 | 20.11 |  |
|  | Упражнения для развития выносливости: челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки | 1 | 27.11 |  |
|  | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках | 1 | 04.12 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий | 1 | 11.12 |  |
|  | Упражнения для развития выносливости: Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажѐрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения. | 1 | 18.12 |  |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования по подтягиванию; Соревнования на гибкость (наклон вперѐд из положения сидя); | 1 | 25.12 |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время. | 1 | 15.01 |  |
|  | Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками. | 1 | 22.01 |  |
|  | Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа со штангой, подтягивание из виса углом. | 1 | 29.01 |  |
|  | Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров | 1 | 05.02 |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. «Класс, смирно», «Снайперы». | 1 | 12.02 |  |
|  | Техника прыжка в длину с места. Отталкивание одновременно двумя ногами. Прыжок с места в длину ч/з натянутую резинку; Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с места на результат. | 1 | 19.02 |  |
|  | Техника поднимания туловища из положения лѐжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке. | 1 | 26.02 |  |
|  | Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине ( из виса углом); подтягивание на высокой Перекладине различными способами , хватом ( снизу, сверху, широким, узким, средним); подъѐм переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощеним ( с грузом). | 1 | 05.03 |  |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования на пресс (из положения лѐжа на лопатках) | 1 | 12.03 |  |
|  | Упражнения для развития скоростных способностей: Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега  лѐжа на животе, лѐжа на спине). Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью. | 1 | 19.03 |  |
|  | Соревновательная деятельность. Соревнования в беге на короткие дистанции; Соревнования в беге на длинные дистанции; | 1 | 01.04 |  |
|  | Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег в равномерном темпе 1 км на время | 1 | 08.04 |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. « Волейбол». | 1 | 15.04 |  |
|  | Контрольные испытания. Наклон из положения сидя. Поднимание туловища из положения лѐжа за 30 сек. | 1 | 22.04 |  |
|  | Контрольные испытания.Бег 6 минут. | 1 | 29.04 |  |
|  | Контрольные испытания. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3хl0 м | 1 | 06.05 |  |
|  | Контрольные испытания. Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа (девушки). Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши)... | 1 | 13.05 |  |
|  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. « Волейбол». | 1 | 20.05 |  |

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| 2 | 6-минутный бег, м | 1400 | 1150 | 1000 | 1200 | 950 | 800 |
| 3 | ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3×10 М,С | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 4 | Подтягивание на перекладине | 8 | 5 | 1 | 20 | 11 | 5 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см. | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 6 | Разгибание и сгибание рук в упоре лежа на полу | 34 | 22 | 18 | 13 | 8 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 47 | 37 | 33 | 41 | 32 | 29 |