Приложение
к Основной образовательной программе основного общего образования
МБОУ СОШ с.Романово
Приказ №41/1 от 25.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСНОВАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
(9 класс)

с. Романово, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни становлениипознавательноймотивацииспособностей.Программасоставленанаосновематериала, которыйдети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровье сбережение, здоровьеподдержаниеиздоровьеформированиеучащихсяисодействиевсестороннемугармоничномуразвитиюличности.

Достижениепоставленнойцелиобеспечиваетсярешениемследующих***задач***:укреплениездоровья;

- повышениефункциональныхвозможностейирезистентностиорганизма;
- постепеннаяадаптацияорганизмаквоздействиюфизическихнагрузок;
- овладениекомплексамиупражнений,благотворновлияющихнасостояниездоровьяобучающегосясучетомзаболеваний;
- развитиефизическихкачествиосвоениежизненноважныхдвигательныхуменийинавыков;
- контрольдыханияпривыполнениифизическихупражненийобучениеспособамконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития ифизическойподготовленности;
- формированиеволевыхкачествличностиииинтересакрегулярнымзанятиямфизическойкультурой;
- формированиеуобучающихсякультурыздоровья.

ВсвоихцеляхизадачахпрограммадляобучающихсясоотноситсясфедеральнымкомпонентомГосударственногостандартаобщегообразованияпофизическойкультуре.

Даннаяпрограммахарактеризуетсярасширеннымсодержаниемупражненийкоррекционной, профилактическойиобщеразвивающейнаправленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждогоклассасоставленпопринципупостепенногопереходаотлегкогокболеетрудному.Значительнаячасть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебногоматериала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшемуусвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физическихупражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не толькозакрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программыпозволяетобеспечиватьпоследовательностьипреемственностьвобучении.

Материалпрограммыпозволяетзначительнуючастьзанятийпроводитьнасвежемвоздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая егоадаптацию,врезультатечегооздоровительныйэффектзанятийповышается.

Программойпредусмотреновыполнениенекоторыхупражненийнарезультат,ноэтоневцелях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать своисилы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физическойподготовленности.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программыраспределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний,оздоровительнаяикорригирующаягимнастика,легкаяатлетика (легкоатлетическиеупражнения),спортивныеигры(элементыспортивныхигр),подвижныеигры,гимнастика.

ОФП–формазанятийфизическимиупражнениямипоукреплениюздоровьячеловека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способыпередвижениячеловека.Правилапредупреждениятравматизмавовремязанятийфизическимиупражнениями:организацияместзанятий,подбородежды,обувииинвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие иразвитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основныхфизических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,выносливости,гибкостииравновесия.Физическаянагрузкаиеевлияниенаповышениечастотысердечныхсокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейшихзакаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки иразвитиямышцтуловища,развитияосновныхфизическихкачеств;проведениеоздоровительныхзанятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и

*физическойподготовленностью.*Измерениедлиныимассытела,показателейосанкиифизическихкачеств.Измерениечастотысердечныхсокращенийвовремязанятий ОФП.

*Самостоятельныеигрыиразвлечения.*Организацияипроведениеподвижныхигр.

Раздел«Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения всоответствиисосновныминаправлениямиразвитияпознавательнойдеятельностиобучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укреплениездоровьяобучающихся.Данныйразделвключает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общееукрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставногочувстваправильнойосанки(устены,нагимнастическойстенке,вдвижении,вположении лежанаспинеинаживоте,сгимнастическойпалкойидр.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,*положительновлияющиенавсефункциональныесистемыорганизма(спроизношениемгласныхи согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха1:1,1:2; грудной,брюшной,смешанныйтипдыхания;правильноедыхание;дыханиеприразличныхдвижениях);

- *общеразвивающиеупражнения;*упражнениядлямышцшеи,спины,брюшногопресса,туловища,ногиплечевогопояса;

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистойсистемы*(всевидыходьбы;дозированныйбег;общеразвивающиеупражнениявположениилежа,сидяистоявспокойномтемпебеззадержкидыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковыеупражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба идозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития исовершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональныхвозможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большоезначение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервнуюсистему.Упражнениявметаниииразвиваютскоростно-силовыекачестваверхнихконечностей,координациюдвижений,ловкость,оказываютположительноевлияниенаорганызрения.

Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальнойвыносливостизасчетуменьшениядистанцииискоростивходьбеибеге.Исключеныпрыжкисразбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки,заболеванияхсердечнососудистойсистемыиоргановзрения.

Раздел«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения;элементыакробатикиитанцевальныедвижения;упражнениявлазаньеиперелезании.Благодарявозможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия

наорганизм,гимнастическиеупражненияимеюткорригирующееилечебноезначение.Ограниченыупражнениявравновесии,висахиупорах.Исключены:лазаньепоканату,опорныепрыжки,

стойкинаголовеируках,кувыркивперединазад,таккаконипротивопоказаныпридефектахосанки,заболеваниях сердечнососудистойсистемыиорганов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемыхподвижныхиспортивныхигр,переченьупражненийдляовладениятехникойитактикой игрывволейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехомиспользуютсядлявоздействиянаразличныесистемыорганизма,развиваютловкость,быстротуреакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональныйуровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитиефизическихкачеств,формированиедвигательныхуменийинавыков,освоениеобучающимисятеоретическихзнаний.

Программапредусматриваетразумноеувеличениедвигательнойактивностиобеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся вподготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физическогосовершенствования.

Содержаниезанятийнакаждомэтапедолжнобытьсвязаноссодержаниемпредыдущегоипоследующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождениятериала(поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применениеодновременносредств2-3видовфизическойподготовки.

Комплексностьсодержаниязанятийобеспечиваетихзначительнуюэффективностьинеперывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровняфункциональныхвозможностейифизическойподготовленности.

ЦЕЛЬИЗАДАЧИПРОГРАММЫ:

1. Привлечениемаксимальновозможногочисладетейксистематическимзанятиямспортом.

2. Формированиестойкогоинтересакзанятиям.

3. Всестороннеегармоническоеразвитиефизическихспособностей,укреплениездоровья,закаливаниеорганизма.

4. Воспитаниеспециальныхспособностей(гибкости,быстроты,ловкости).

5. Обучениеосновнымприемамтехникиигры.

6. Привитиенавыковсоревновательнойдеятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ:

- формированиеустановокздоровогообразажизни;
- формированиенавыковсамоконтроля,самонаблюденияисаморегуляции;
- снижениезаболеваемостипростуднымизаболеваниямиигриппом;
- знаниеисоблюдениеправилигр;
- знаниеправилспортивныхигр(пионербол,баскетбол,футбол);
- умениеигратьвспортивныеигры(пионербол,баскетбол,футбол);
- воспитаниеиформированиелидерскихкачествличности,способнойвзаимодействоватьвкоманде;
- отсутствиевредныхпривычек.

ОЖИДАЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- оцениватьпоступкилюдей,жизненныеситуациисточкизренияобщепринятыхнормиценностей;оцениватьконкретныепоступкикакхорошиеилиплохие; - умениевыражатьсвоиэмоции; - пониматьэмоциидругихлюдей,сочувствовать,сопереживать.	- определятьиформироватьцельдеятельностиспомощьюучителя; - проговариватьпоследовательностьдействийвовремязанятия; - учиться работатьпо определенномуалгоритму.	- умениеделатьвыводы в результатесовместной работыклассаиучителя.	- умение оформлятьсвоимысливустнойформе - слушатьипониматьречьдругих; - договариватьсясодноклассникамисовместно с учителемоправилахповеденияи общения иследовать им; - учиться работатьвпаре,группе;выполнятьразличныероли (лидераисполнителя).

УРОВЕНЬРЕЗУЛЬТАТОВРАБОТЫПОПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов— приобретение школьником социальных знаний(обобщественныхнормах,устройствеобщества,осоциальноодобряемыхинеодобряемыхформахповедения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневнойжизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания ипозитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа,мир,знания,труд,культура),ценностногоотношенияксоциальнойреальностивцелом.

Третийуровеньрезультатов —получениешкольником опыта самостоятельногообщественногодействия.

СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

Раздел1.Теория

Вводноезанятие

Вводныйинструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасностинаспортивнойплощадкеивспортивномзале.

Спортиздоровье.Соблюдениеличнойгигиены.Распорядокдня.

Раздел2.Общаяфизическаяподготовка(ОФП)

Теория.

Техникабезопасностиназанятиях

Практическиезанятия:

1. Строевыеупражнения
2. Общеразвивающиеупражнения(ОРУ)
3. Дыхательнаягимнастика
4. Корригирующаягимнастика
5. Оздоровительнаягимнастика
6. Оздоровительныйбег
7. Упражнениянаразвитиеобщейвыносливости,ловкости,силыибыстроты.

Раздел3.Специальнаяфизическаяподготовка(СФП)

Теория.

Техникабезопасностиназанятиях

Практическиезанятия:

1. Упражненияналовкость
2. Упражнениянакоординациюдвижений3

.Упражнениянагибкость

4.Различныевидыбега,челночныйбегСоревнования.

Теория.

Техникабезопасностиназанятиях*П*

рактические

*занятия:*1.СоревнованияпоОФП

2.Соревнования по
СФП3.Соревнования —
эстафеты4.Соревнования"Веселы
естарты"

Раздел4.Двухсторонниеигры

Теория.

Техникабезопасностиназанятиях

Практическиезанятия:

Игрымеждугруппами.

Переченьконтрольныхиспытаний/работ

- тестирование
- соревнованияповидамспорта

МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоенияобразовательной программыосновной общего образования Федерального государственного образовательного стандартаданнаярабочаяпрограмманаправленанадостижениеучащимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре.

Деятельностьпедагогаосуществляетсянаосновеличностнойориентациипедагогическогопроцесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления иорганизации учебногопроцесса, дидактического усовершенствования и реконструированияматериала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологиейследует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в негодействия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнениепредставляетдостижениенеобходимогорезультатаиимеетвероятностныйхарактер.

Вовнеурочнойдеятельностипофизическойкультуреиспользуютсяследующиепедагогическиетехнологии:

1. Здоровьесберегающиетехнологии(внедрениеадаптивнойсистемыобучениясучетоминдивидуальныхособенностейучащихся,ихсостоянияздоровья).

2. Технологииколлективногообучения(обучениевсотрудничестве,предполагающееорганизацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы,темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только междуучителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации киндивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другимичленамиколлектива)

3. Технологииразноуровнегообучения(созданиеусловийдляобеспеченияособственнойучебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени дляусвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальнымособенностямшкольников,различномууровнюсложностисодержанияобучения)

4. Технологияпроблемногообучения(необходимостьобеспеченияболееглубокогоучетаиспользованияпсихофизиологическихособенностейобучаемых)

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборесредств,формиметодовобучения,каксостороныпедагога,такисостороныдетей,посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектированияучебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающихгарантированныерезультатыобучения)

6. Компьютерныетехнологии(использованиеЭОРвобразовательномпроцессе)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ:

Дляреализациипрограммынеобходимо:

- спортивнаяплощадка
- спортивныйзал
- оборудование:
- шведскаястенка
- гимнастическаяскамейка
- гимнастическиймат
- инвентарь:
- скакалки
- кегли
- кубики
- обручи(большой,малый)
- малыемячи,набивныемячи,баскетбольныемячи,волейбольныемячи,футбольныемячи
- конусы
- гимнастическаяпалка

СИСТЕМАОТСЛЕЖИВАНИЯИОЦЕНИВАНИЯРЕЗУЛЬТАТОВОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

- участиевоспитанниковвпраздниках,конкурсах,спортивныхсоревнованияхимер оприятияхшколы;
- открытыезанятия,внеклассныемероприятияданнойнаправленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН

№ урока	Тема раздела/урока
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры
2	Терминология, снаряды и их устройство. Личная гигиена
3	Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
6	Гигиенаисамоконтроль.
7	Упражнениянаразвитиевыносливости.Игровыеэстафеты
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
11	Режимдня. Культурно массовая работа.
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
13	Контрольные упражнения.
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23	Режим дня. Открытыйурок.
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
28	Личная гигиена. Открытый урок.
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
34	Контрольные упражнения. Открытый урок.

НОРМАТИВНЫЕДОКУМЕНТЫ

Рабочаяпрограммаповнеурочнойдеятельности«Общаяфизическаяподготовка(ОФП)» для7-8классаразработанасучётомтребованийследующихнормативныхдокументов:

ВусловияхреализацииФГОСНООсодержаниевнеурочнойдеятельностиопределяютследующиедокументы:

1. Национальнаяобразовательнаяинициатива«Нашановаяшкола»

2. Законобобразованииот29декабря2012г.№273ФЗ

3. ФедеральныйгосударственныйстандартПриказМОиН№373от06.10.2009г. регистрацияМинюст№17785от22.12.2009

4. Овнесенииизмененийвфедеральныйгосударственныйобразовательныйстандартначальногообщегообразования
Приказ МОиН №1241 от 26.11.2010г., зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011г.,регистрационный№19707ПриказМОиН№2357от22.09.2011г.,зарегистрированвМинюстеРоссии12декабря2011г.,регистрационный№22540ПриказМОиН№1060от18.12.2012г.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от29.12.2014 №1643«О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РоссийскойФедерации от6 октября2009 г. №373«Об утверждении и введении в действие федеральногогосударственногообразовательногостандартаначальногообщегообразования»началодействиядокумента-21.02.2015

6. Санитарно-эпидемиологическиетребованиякусловиямиорганизацииобученияобщеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативыСанПин2.4.2.2821-10

7. Методическиематериалыпоорганизациивнеурочнойдеятельностивобразовательныхучреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образованияПисьмо Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от12 мая2011г.№03-296

СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. КузнецовА.А.,РыжаковМ.В.,А.КондаковА.М.Примерныепрограммыосновногообщегообразования.Физическаякультура.–М.:Просвещение,2010

2. ЛяхВ.И.,ЗданевичА.А.Комплекснаяпрограммафизическоговоспитания,1-11 классы.–М.:Просвещение,2008

3. ЛяхВ.И.,Физическаякультура.Тестовыйконтроль.–М.:Просвещение,2009

4. Научно-методическийжурнал“Физическаякультуравшколе”.–М.:Школьнаяпресса, 2003-2012

5. РодиченкоВ.С.Твойолимпийскийучебник.Учебноепособие.–М.:Советскийспорт, 2011

6. УточкинА.,КоваленкоН.,БондаренковаГ.Физическаякультуравшколе.Поурочные планы.–М.:Учитель,2005

7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общегообразования,утвержденныйприказомМинистерстваобразованияинаукиРоссииот17декабря2010г.№1897

8. Ж.К.Холодов.В.С.КузнецовТеорияиметодикафизическоговоспитанияиспорта.–М.: Академия,2003г.

9. СоколоваН.Г.Практическоеруководствоподетскойлечебнойфизкультуре.Ростов-на-Дону.Феникс,2007г.

10. ЛяхВ.И.Мойдругфизкультура.–М.:Просвещение,2006г.