

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 70»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ «Школа № 70»

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Школа № 70»

О.Б. Жигулевцева

Приказ № 96/4-од от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ОФП»**

(Спортивно-оздоровительная деятельность)

Срок реализации 1 год

Тольятти
2022

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Программа направлена на формирование универсальных учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение 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;

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;

6. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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;

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.

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 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 экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1. Формирование понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
3. Умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Представление занятий в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
5. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий и упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. Умение проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
7. Умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

I. Легкая атлетика

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-2000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.

II. Спортивные игры

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических

приемов. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

III. Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

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

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д), подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие координации и силовой выносливости. Развитие гибкости.

IV. Силовая подготовка

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Мальчики - подтягивания из вися, девочки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Круговая тренировка. Упражнения с гантелями, на тренажерах. Отжимания. Приседания. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (мал.), подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на нижнюю жердь (дев.).

Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания на одной ноге. Определение уровня развития силовых способностей мышц рук. Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.

V. Физическая культура и спорт в России

История физической культуры. Понятие о физической культуре. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Формы организации: секция, беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах.

Виды деятельности: игровая деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Наименование тем и разделов	1 час в неделю	2 часа в неделю
	Легкая атлетика		
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	2
2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета	1	2
3	Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места.	1	2
4	Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	2
5	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	2
	Спортивные игры		
6	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований.	1	2
7	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1	2
8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам. Тактические действия в защите.	1	2
9	Баскетбол. Правила игры. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.	1	2
10	Баскетбол. Штрафной бросок. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.	1	2

Гимнастика			
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов на месте.	1	2
12	ОРУ без предметов. подтягивание в виси(м) подтягивание из виси лежа(д). Развитие силовых способностей	1	2
13	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1	2
14	ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	2
15	ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1	2
16	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	1	2
Силовая подготовка			
17	Подтягивание из виси (юноши), из виси лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	2
18	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	2
19	Метание набивного мяча. Подтягивание. Приседания.	1	2
20	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Упражнения с гантелями.	1	2
21	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг. Подтягивание. Приседания.	1	2
22	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1	2
23	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей.	1	2
24	Полоса препятствий из элементов прикладной гимнастики.	1	2
Спортивные игры			
25	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1	2
26	Игра «Пионербол». Обучение технике приемов и передач мяча.	1	2
27	Подвижные игры.	1	2
28	Подвижные игры.	1	2
Легкая атлетика			
29	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	1	2
30	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	2
31	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча.	1	2
32	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	1	2
Физическая культура и спорт в России			
33	История физической культуры.	1	2
34	Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.	1	2
Итого:		34	68