

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации муниципального образования

город Новотроицк

МОАУ "СОШ № 4"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ступина С.Б.

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Хохлова Н.В.

Приказ № 118
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОФП»

для обучающихся 9 классов

г. Новотроицк 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи:

Проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 9 классов. Программа рассчитана на 34 часа (1 раза в неделю по 1 часу)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- 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;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- 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).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и поселка;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

«*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему.

«*Гимнастика*» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения

имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

«Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

| № урока | Тема урока | Виды, формы контроля | Электронный ресурс |
|----------------|---|-----------------------------|---|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://studopedia.ru/8_101328_trebovaniya-tehniki-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-legkoatleticheskimiprazhneniyami.html |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | Беседа, Игровой урок | https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876257-1.pdf |
| 3 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://studopedia.ru/24_23388_primernie-uprazhneniya-ispolzovanie-dlya-ovladieniya-tehnikoy-metaniya-myacha.html |
| 4 | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | Беседа, Игровой урок | https://novajasila.ucoz.ru/bdd_fizkultura_8-9.pdf |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/user/24704/page/podvizhnye-igry-v-legkoy-atletike |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/16/igry-s-nabivnymi-myachami |
| 7 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/28/uprazhneniya-i-estafety-sposobstvuyushchie-razvitiyu |
| 8 | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/files/kompleks-iz-10-uprazhnenii-na-razvitie-koordinatsi.html |
| 9 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. | Беседа, Игровой урок | https://beguza.ru/beg-na-2000-metrov/ |
| 10 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/04/12/spets-uprazhneniya-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv |
| 11 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html |

| | | | |
|-----------|---|----------------------|---|
| 12 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/22/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-gibkosti |
| 13 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование. | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/konspekt-uroka-gimnastika-dva-kuvirka-vperyod-slitno-most-iz-polozeniya-stoya-s-pomoschyu-estafeti-oru-s-predmetami-razvitie-ko-2646806.html |
| 14 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра. | Беседа, Игровой урок | https://urok.1sept.ru/articles/640569 |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/index.php/files/prikladnye-uprazhneniia-na-urokakh-gimnastiki-prez.html |
| 16 | Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Бег на выносливость 6мин. Игра по выбору | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/files/osnovnyie-pravila-razvitiia-fizichieskikh-kachiestv.html |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/files/polosa-priepiatstvii-dlia-5-11-klassov.html |
| 18 | Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. | Беседа, Игровой урок | https://school320.ru/wp-content/uploads/2023/09/rabochaya-programma-po-fizicheskoi-kulture-10-11-klassy.pdf |
| 19 | Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | Беседа, Игровой урок | https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html |

| | | | |
|-----------|--|----------------------|---|
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/files/kompleksy-na-bystrotu-silu-lovkost-gibkost.html |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/27/krugovaya-trenirovka-dlya-razvitiya-silovoy |
| 22 | Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://mg.scfoton.ru/ravnomernyj-beg/ |
| 23 | . Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору. | Беседа, Игровой урок | https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitiesily.html |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | Беседа, Игровой урок | https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/25/podvizhnye-igry-na-razvitiesily |
| 25 | Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. | Беседа, Игровой урок | https://rsport.ria.ru/20220704/uprazhneniya-1799916188.html |
| 26 | Контрольные упражнения. | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/statya-osnovnye-pravila-fizicheskikh-kachestv-4620639.html |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/prikladnie-uprazhneniya-specifika-i-pravilnost-vipolneniya-3849034.html |

| | | | |
|----|---|----------------------|---|
| | до 12 мин. Игра по выбору. | | |
| 28 | Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-obshefizicheskoj-podgotovki-5332852.html |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра | Беседа, Игровой урок | https://fireman.club/conspects/uprazhnenie-na-silu-sgibanie-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/ |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий. 1 | Беседа, Игровой урок | https://studfile.net/preview/2491485/page:11/ |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в виси и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору. | Беседа, Игровой урок | https://www.sportmaster.ru/media/articles/45481766/ |
| 32 | Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями. | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-razdel-gimnastika-na-temu-polosa-prepyatatstviy-1986334.html |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине. | Беседа, Игровой урок | https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-s-ispolzovaniem-gantelij-4064963.html |
| 34 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский - 30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов. | Беседа, Игровой урок | https://workout.su/articles/935-trenirovochnaja-sistema-bratev-turnika-nedelja-N1 |