

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»

«Согласовано»

Педагогическим советом
протокол от 29.08.2023г. №1

Введено приказом
от 29.08.2023г. №199

Директор МАОУ «СОШ № 48»
_____ Нихолат К.И.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «ОФП»
на уровень ООО
класс 8

Направление развития личности школьника: спортивное.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы: Ерофеева Надежда Петровна, учитель физической культуры.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР _____ Р.Р.Мухамадиева

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от 29.08.2023г. №1

Руководитель МО _____ О.В.Марусева

г. Набережные Челны
2023 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ОФП» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов):

- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение, игровой и иных форм зависимости) понимание последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Способный адаптироваться к стрессовым ситуациям, меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Умеющий осознавать эмоциональное состояние своё и других, стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.

Содержание программы внеурочной деятельности

№п/п	Разделы и темы курса	Краткое содержание
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ, ПДД, о правилах поведения во время занятий по ОФП
2.	Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
3.	Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
4.	Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
5.	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

- Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков.
 - Знать и уметь выполнять оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики, уметь сочетать движение с дыханием.
 - Знать и уметь выполнять оздоровительно-развивающие комплексы партерной гимнастики, уметь сочетать движение с дыханием.
 - осознание занимающимися 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;
- Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение детей к собственному здоровью.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
 - Навыки сочетания музыкально – ритмических упражнений с танцевальными движениями;
 - Приобретаемый опыт проявляется в способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты

- Техника безопасности и предъявляемые требования к организации рабочего места;
 - Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений и чувства ритма.
- Непрерывное выполнение комплекса из движений с переходом в различные позы соединении с дыханием и расслаблением. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях с последующим линейным растягиванием.
- Изучение движений в различных темпах, с различной силой и амплитудой. Изучение движений в ритме марша, польки, бега. Исполнение движений в соответствии с характером музыки. Прохлопывание различных музыкальных размеров и ритмов.
 - Изучение движений в различных темпах, с различной силой и амплитудой. Изучение движений в ритме марша, польки, бега. Исполнение движений в соответствии с характером музыки. Прохлопывание различных музыкальных размеров и ритмов.
 - Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
 - Бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), шаг польки; I, II прямая позиции ног. I, II позиции рук, подготовительное положение. Полуприседание позициям (деми плие). Поднимание на полупальцы по VI и I позициям (релеве). Прыжки на двух ногах по VI позиции. Образно-игровые движения Сложные циклические виды движений.
 - Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением. Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения

Тематическое планирование

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	формы организации занятий и виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы
1.	Теоретическая подготовка. <i>Возникновение, первые правила игры. История возникновения баскетбола.</i>	2	Лекция	
2	Общая физическая подготовка. <i>Бег. Комплекс упражнений с прыжками на скакалке. Бег на лыжах.</i>	17	Практическое занятие	
3	Техническая подготовка. <i>Стойки и перемещения. Броски. Двойной шаг. Двойной шаг с ведением и броском и без ведения. Дальние броски. Игра в футбол.</i>	10	Практическое занятие	
4	Тактическая подготовка. <i>Индивидуальные действия. Групповые действия. Заслон. Вырывание/Выбивание мяча. Накрывание мяча. Тактика игры в защите и нападении.</i>	5	Практическое занятие	

Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

№п/п	разделы	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки		Электронные образовательные ресурсы	Корректировка
				план	факт		
1	Теоретическая подготовка. Возникновение, первые правила игры. История возникновения баскетбола.	История современного спорта в России. Инструктаж по технике безопасности.	1	02.09			
2		Обще развивающие упражнения. Кроссовая подготовка.	1	9.09			
3	Общая физическая подготовка. Бег. Комплекс упражнений с	Обще развивающие упражнения с отягощениями. Развитие быстроты. Бег на 300 метров.	1	16.09			

4	прыжками на скакалке. Бег на лыжах.	Передача мяча в парах и тройках, на месте и в движении.	1	23.09			
5		Техника передвижений, ведения, передач, ловли, бросков, двойного шага.	1	30.09			
6		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ведение, ловля, передача.	1	07.10			
7		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ведение мяча.	1	14.10			
8		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	1	21.10			
9		Учебно-спортивная игра в футбол. Развитие гибкости.	1	28.10			
10		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	1	11.11			
11		Техника передвижений, ведения, передач, бросков, взаимодействия игроков, заслон.	1	18.11			
12		Участие в городских соревнованиях.	1	25.11			
13		Просмотр видеороликов игр знаменитых команд	1	02.12			
14		Тестирование развития двигательных качеств, бег 300м, отжимание	1	9.12			
15		Развитие двигательных качеств: повторный бег 20 метров с хода, 4 раза, упражнение на пресс	1	16.12			
16		Развитие двигательных качеств, бег 1500м, штрафные броски.	1	13.01.23			
17		Обще развивающие упражнения. Кроссовая подготовка.	1	20.01.			
18		Обще развивающие упражнения с отягощениями. Развитие быстроты. Бег на 300 метров.	1	27.01.			
19		Передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	1	03.02			
20	Техническая подготовка. Стойки и перемещения.	Техника передвижений, ведения, передач, ловли, бросков,	1	10.02.			

	Броски. Двойной шаг.	двойного шага.					
21	Двойной шаг с ведением и броском и без ведения. Дальние броски. Игра в футбол.	Разучивание попеременно двухшажных ходов.	1	17.02.			
22		Передвижение на лыжах до 3 км.	1	24.02.			
23		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	1	03.03			
24		Учебно-спортивная игра в футбол. Развитие гибкости.	1	10.03			
25		Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	1	17.03			
26		Техника передвижений, ведения, передач, бросков, взаимодействия игроков, заслон.	1	24.03			
27		Участие в городских соревнованиях.	1	31.03			
28		Просмотр видеороликов игр знаменитых команд	1	07.04			
29		Тестирование развития двигательных качеств, бег 300м, отжимание	1	08.04			
30	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия. Групповые действия. Заслон. Вырывание/Выбивание мяча. Накрывание мяча. Тактика игры в защите и нападении.	Развитие двигательных качеств: повторный бег 20 метров с хода, 4 раза, упражнение на пресс.	1	14.04			
31		Развитие двигательных качеств, бег 1500м, штрафные броски.	1	21.04			
32		Участие в городских соревнованиях.	1	12.05			
33		Туристический поход в Боровецкий лес.	1	19.05			
34		Подведение итогов работы кружка ОФП. Чаепитие.	1	26.05			