

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РЕКОМЕНДОВАНА К  
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ Быстрянской СОШ  
протокол от 30.08.2022г № 13



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности для 7 класса**  
**«ОФП»**  
**в условиях реализации федерального**  
**государственного образовательного стандарта**  
**на 2022-2023 учебный год**

**Составитель: Терсинева Николай Викторович**

х. Быстрянский

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 7 классов», В.И. Лях 2011г.,

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для основного общего образования, в соответствии с образовательной программой и учебным планом МБОУ Быстрянской СОШ на 2022-2023 учебный год, программа будет реализована за 33 часа.



## Результаты освоения курса ОФП.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Должны **знать**:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- **правила самостоятельного выполнения упражнений.**

### Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, мета предметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *мета предметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Мета предметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.



## Содержание курса ОФП.

**Гимнастика:** Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

## **Формы организации и виды деятельности.**

Однонаправленные занятия, посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия, включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия, построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия, прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **Тематическое планирование**

№	Тема раздела	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	6
2	Футбол	7
3	Баскетбол	8
4	Волейбол	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>



# Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
<b>Легкая атлетика (3ч.)</b>			
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	05.09	
2	Строевые упражнения. Ускорения 300-500м.	12.09	
3	Беговые упражнения. Бег 6 мин. Подтягивание.	19.09	
<b>Футбол (4ч.)</b>			
4	ОРУ. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	26.09	
5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча	03.10	
6	Упражнения для освоения техники ведения мяча	10.10	
7	Основные правила игры. Техника удара с разбега.	17.10	
<b>Баскетбол (8ч.)</b>			
8	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты.	24.10	
9	Ведение мяча змейкой, передачи.	07.11	
10	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой.	14.11	
11	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи мяча.	21.11	
12	Совершенствование передачи мяча.	28.11	
13	Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол..3*3,	05.12	
14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	12.12	
15	Бросок в кольцо. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча.	19.12	
<b>Волейбол (8ч)</b>			
16	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	26.12	
17	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	16.01	
18	Передача мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	23.01	
19	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	30.01	
20	Передача, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	06.02	
21	Передача мяча сверху. Нижняя боковая подача.	13.02	
22	Прием мяча снизу. Нижняя прямая, боковая подача.	20.02	
23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	27.02	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)</b>			
24	Техника безопасности. Упражнения в висах, упорах.	06.03	
25	Прыжки через скакалку. Полоса препятствий.	13.03	
26	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах.	27.03	
27	ОРУ в движении, полоса препятствий. Игры. Закаливание	03.04	
<b>Легкая атлетика (3ч)</b>			
28	Строевые упражнения. Ускорения 300-500м.	10.04	
29	Подвижные игры. Бег 10мин. Поднимание туловища.	17.04	
30	Челночный бег. Подтягивание. Футбол.	24.04	
<b>Футбол (3ч.)</b>			
31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	15.05	
32	Основные правила игры. Техника ведения мяча. Отбор мяча.	22.05	
33	Удар внутренней стороной стопы. Технические приемы в футболе. Учебная игра. Ведение по прямой, с обводкой предметов.	29.05	



**итоги реализации программы:**

Итогом реализации программы курса внеурочной деятельности «ОФП» является:

- участие в соревнованиях в рамках класса;
- соревнования по волейболу, баскетболу между классами;
- участие общешкольных и районных спортивных соревнований.