

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное автономное образовательное учреждение
Лицей №109

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ Лицея № 109
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Лицея № 109
(Кудимова Ю.А.)
Приказ от «01» сентября 2023г. № 1/02-О



**Программа внеурочной деятельности
«ОФП»**

Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год
Объем программы: 34 часа

Автор-составитель:
Сенникова Е.С.,
Учитель

Екатеринбург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (2010 г.);

Данная программа ориентирован на общую физическую подготовку по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Внеурочная деятельность рассчитана на школьников с 5-9 классы, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями (для детей с ОВЗ и детей-инвалидов).

Рабочая программа содержит:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета;
- 2) содержание учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- интерес к занятиям;
- освоить и совершенствовать основные хода классического стиля (попеременный двухшажный, одновременный одношажный и одновременно безшажный ход);
- освоить и совершенствовать основной ход свободного стиля (одновременный двухшажный);
- освоить и совершенствовать преодоление подъемов и спусков;
- повысить свой уровень физической подготовленности по основным физическим качествам;
- повысить свой уровень морально-волевых качеств.
- понять значимость занятий физической культурой и спортом на организм человека;

Метапредметные результаты:

- владение умениями организации собственной учебной деятельности, включающими: целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно, и того, что требуется установить;
- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, разбиение задачи на подзадачи, разработка последовательности и структуры действий, необходимых для достижения цели при помощи фиксированного набора средств;
- прогнозирование – предвосхищение результата;
- контроль – интерпретация полученного результата, его соотнесение с имеющимися данными с целью установления соответствия или несоответствия (обнаружения ошибки);
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;
- оценка – осознание учащимся того, насколько качественно им решена учебно-познавательная задача;
- владение основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы;
- владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умение правильно, четко и однозначно сформулировать мысль в понятной собеседнику форме;

Предметные результаты:

- интерес к занятиям физической культурой;
- освоить основные понятия личной гигиены, утомляемости, восстановления и самоконтроля;
- повысить свой уровень физической подготовленности по основным физическим качествам;
- повысить свой уровень морально-волевых качеств.
- понять значимость занятий физической культурой и спортом на организм человека;

В результате учебной деятельности, для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, у обучающихся будут формироваться

и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности: контрольные нормативы по освоению основных видов передвижений (освоение техники лыжных ходов), преодолению спусков и подъемов по дистанции.

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Знания

1. Инструктаж по охране труда (техника безопасности) при проведении занятий на спортивной площадке и спортивном зале.
2. Инструктаж по охране труда (техника безопасности) проведении занятий по лыжной подготовке.
3. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
4. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна.
5. Значение водных процедур. Закаливание. Принципы и способы закаливания.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.
7. Развитие физических качества и способностей.
8. Самоконтроль. Оказание первой помощи.
9. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
Повороты в движении, перестроения в 2,3 шеренги. Перестроение в колонны по 2,3,4 и т.д.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.

- Упражнения с малыми мячами.

4. Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

- Длинный кувырок вперед.

- Кувырки назад.

- Соединение нескольких кувырков.

5. Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.

- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег

- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

8. Лыжи.

- Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км.

9. Развитие физических качеств.

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.

- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

- Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость).

- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги).

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

- Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.

- Переменный бег (несколько повторений в серии).

- Кроссы с переменной скоростью.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
- Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами , доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Тематическое планирование

№	Тема	часы
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая подготовка.	14
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Техническая и тактическая подготовка	8
5	Инструкторская и судейская практика	1
6	Контрольные испытания	1
7	Соревнования	1
8	Общее количество часов	34

Календарно-тематическое планирование на 2023/2024 учебный год

№ занятия	Неделя	Тема занятия
1	1	ИОТ № 060-23,061-23, 063-23. Упр ОФП. Требования к спортивной одежде.
2	2	Упражнения на развитие силы.
3	3	Требования к спортивной обуви. ОРУ ОФП Понятие о гигиене. Развитие силы и выносливости.
4	4	Развитие силы и выносливости.
5	5	Методы закаливания. Развитие физических качеств. ОФП.
6	6	Принципы закаливания. Равномерный бег. ОФП.
7	7	Значение систематических занятий. Бег до 1 км. ОФП.
8	8	Кросс до 2 км.ОФП
9	9	Бег в переменном темпе. ОФП. Развитие силы
10	10	Равномерный темп. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	11	Равномерный бег до 2,5 км. ОФП.
12	12	Бег в переменном темпе. Развитие физических качеств
13	13	Кросс до 3 км. ОФП. Развитие силы.
14	14	Кросс до 3 км. Развитие силы рук.
15	15	ИОТ № 063-23. Стойка лыжника гонщика. Равномерное прохождение дист 1,5 км. ОФП. Скольжение без палок (попеременно двухшажный ход).
16	16	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Дист. 2км
17	17	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Дист. 2км
18	18	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Дист. 2,5 км.
19	19	Равномерное прохождение дист 3 км. Подъем «елочкой», «полу елочкой», «лесенкой».
20	20	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Дист. 2км
21	21	Равномерное прохождение дист. до 2.5км. изученными ходами. Признаки утомления.
22	22	Лыжная эстафета (длина этапа 1000 м).
23	23	Повороты, торможения различными способами. Равномерное преодоление дистанции 1,5 км. ОФП.
24	24	Прохождение дистанции 2 км. Спуски и подъемы. Работа в переменном темпе.
25	25	Техника выполнения одновременных ходов. Дист 3км.
26	26	Равномерный бег до 1,5 км. ОФП.
27	27	Равномерный бег. Развитие выносливости.
28	28	Равномерный темп до 2 км. ОФП.
29	29	Равномерный темп. Развитие скоростно-силовых качеств.

30	30	Равномерный бег до 2,5 км. ОФП.
31	31	Кросс до 3 км. ОФП. Развитие силы.
32	32	Кросс до 3,5 км. ОФП. Развитие физических качеств.
33	33	Эстафетный бег. Развитие физических качеств
34	34	Бег в переменном темпе. Развитие физических качеств.

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Литература:

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. "Физ. культура". - М.: Просвещение, 1988.-192 с.: ил.
- Лыжный спорт : Учеб. для инт-ов и техн. физ. культ./Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина.-М.: Физкультура и спорт, 1989.-319 с.,ил.
- Мосиенко М.Г. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. - Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005 - 72 с.
- Лыжный спорт. Учебник для средних и физкультурных учебных заведений. Под общ. ред. Матвеева Э.М. - М.: Физкультура и спорт, 1975.- 19-46.
- Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков./ В. Н.Манжосов - М - Физкультура и спорт, 1986, - 96 с.
- ***Электронные образовательные ресурсы:***
<http://estore.kulichki.com/>
<http://ru.wikipedia.org>

Техническое оборудование:

- Эстафетные палочки
- Конусы
- Мячи (в/б, б/б, ф/б)
- Мячи набивные
- Мячи теннисные
- Скакалки
- Лыжи различной ростовки с креплением
- Лыжные палки различной ростовки
- Лыжная мазь и парафин
- Лыжный утюжок
- Лыжные скребки
- Лыжные щетки

- Лыжные пробки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568837

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025