

Муниципальное казенное образовательное учреждение «Никольская основная школа №28
имени Ю.Н.Лунина» Ефремовского района Тульской области

Рассмотрена и рекомендована к использованию
межшкольным методическим объединением
учителей-предметников гуманитарного цикла
на базе МКОУ «Медведская СШ №17»
Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.
Руководитель ММО _____ (_____.)

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «30 » августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Никольская основная школа
№28 имени Ю.Н.Лунина»
Д.И.Рязанов



20 19 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«ОФП»

для 6-8 классов

Программа разработана
Чурсиным Артемом Алексеевичем,
учителем физической культуры
МКОУ «Никольская основная школа
№28 имени Ю.Н.Лунина»

с.Никольское, 2019

Пояснительная записка

Направление программы внеурочной деятельности.

Программа по внеурочной деятельности для обучающихся 6-8 классов составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский- М.:Просвещение 2010), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2009, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации). Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г. Программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

Программа рассчитана на 35 учебных недель (на 35 часов в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 12-14 лет.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения. Программа нацелена на гармоничное физическое развитие с соответствием с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность учащихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по подвижным и народным играм за учебный год.

Должны:

Иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Формы подведения итогов реализации программы

Итогом реализации программы планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во теоретических часов
---	------	----------------------------

1. Основы знаний о подвижных и народных играх

(в процессе занятий)

2. Подвижные игры 27

- с элементами легкой атлетики 4
- с элементами футбола 4
- с элементами волейбола 4
- с элементами гимнастики 3
- с элементами баскетбола 4
- зимние подвижные игры 3
- с элементами гандбола 5

3 Народные игры (русская лапта) 8

Всего	35
-------	----

Календарно-тематический план

№ урока

Содержание

- 1 Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.
- 2 Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
- 3 Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.
- 4 Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости
- 5 Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
- 6 Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 7 Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
- 8 На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 9 Освоение техники приема и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 10 Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 11 Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 12 Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве
- 13 Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.
- 14 Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.
- 15 Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.

- 16 Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- 17 Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.
- 18 Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.
- 19 Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- 20 Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 21 Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.
- 22 Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 23 Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 24 Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
- 25 Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- 26 Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- 27 Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
- 28 Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.
- 29 Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.
- 30 Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.
- 31 Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.
- 32 Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.
- 33 Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.

34 Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей.

35 Совершенствование тактических действий в нападении. Развитие двигательных способностей.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гандбола;

6. с элементами гимнастики;
7. зимние подвижные игры;

Народные игры

Русская лапта

Физические способности (6-7 кл)

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Скоростные

Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)

9,8

10,2

Силовые

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

22

10

Прыжок в длину с места (см)

180

165

Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)

18

15

Выносливость

Кроссовый бег 1 км

4 мин 50 с

5 мин 15 с

Координация

Последовательное выполнение пяти кувырков (с)

10,0

14,0

Метание малого мяча на дальность (м)

30

20

Физические способности (8 кл)

Физические упражнения

Мальчики

Девочки

Скоростные

Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)

9,0

9,7

Силовые

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

25	14
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	
190	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	
22	17
Выносливость	
<i>Кроссовый бег 1 км</i>	
4 мин 05 с	4 мин 30 с
Координация	
<i>Последовательное выполнение пяти кувырков (с)</i>	
9	13
<i>Метание малого мяча на дальность (м)</i>	
36	25

Список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-6 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.