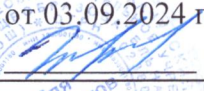


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Бирюльская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНА на заседании ПС школы протокол от 30.08.2024г № 1	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР О.С.Горбунова «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МКОУ Бирюльская СОШ от 03.09.2024 г № 184  /Н.В.Черницова/
---	--	--



Рабочая программа

коррекционно-развивающего курса

«Основы физической подготовки»

для обучающихся 5 – 9 классов АООП вариант 1

Бирюлька, 2024 год

Пояснительная записка

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Планируемые результаты освоения учащимися курса внеурочной деятельности «ОФП»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях);

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров. Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета. Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты. Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения

Футбол

Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.

Баскетбол Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра. Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.

Подвижные игры с мячом

Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте. Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко. Перестрелка с 1 мячом. Перестрелка с 2 и 3 мячами.

Волейбол

Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча. Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча. Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар. Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Настольный теннис

Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях. Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами. Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами. Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Игра в защите. Групповые игры.

Тематическое планирование 5-7 класс

Легкая атлетика	5
Спортивные и подвижные игры	9
Лыжная подготовка	5
Гимнастика	5
Легкая атлетика	10
Итого	34

Тематическое планирование 8-9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале	1	1	-
2.	Терминнология, снаряды и их устройства	1	1	
3.	Гигиена и режим дня	5	5	
3.	Упражнения на развитие быстроты	4	-	4
4.	Упражнения на развитие выносливости	4	-	4
5.	Упражнения на развитие ловкости	4		4
6	Упражнения на развитие силы	4		4
7	Смешанные упражнения	11		11
	ИТОГО	34	7	27

Календарно-тематическое планирование 5-7 классы

№ п/п	Содержание занятий	Дата	
		План	Факт
	Легкая атлетика		
1	Медленный бег до 8 мин.	1 нед	
2	Челночный бег.	2 нед	
3	Бег на короткие дистанции (60 м).	3 нед	
4	Бег на средние дистанции 500 м.	4 нед	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	5 нед	
	Спортивные и подвижные игры		
6	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	6 нед	
7	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	7 нед	
8	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием.	8 нед	
9	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	9 нед	
10	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	10 нед	
11	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	11 нед	
12	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	12 нед	
13	Выполнение штрафного броска.	13 нед	
14	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	14 нед	
	Лыжная подготовка		
15	Передвижение на лыжах до 1 км.	15 нед	
16	Совершенствование скользящего шага с палкой.	16 нед	
17	Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой».	17 нед	
18	Спуск с гор в средней стойке, подъёмы «лесенкой».	18 нед	
19	Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом».	19 нед	
	Гимнастика		
20	Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	20 нед	
21	Акробатические упражнения - перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".	21 нед	
22	Кувырок вперёд, назад.	22 нед	
23	Опорный прыжок через козла.	23 нед	
24	Полоса препятствий на время.	24 нед	
	Легкая атлетика		
25	Прыжки на скакалке на месте и с передвижением вперёд и в сторону.	25 нед	
26	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	26 нед	
27	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	27 нед	
28	Эстафетный бег по кругу	28 нед	
29	Кросс 500-1000м.	29 нед	
30	Удар по неподвижному мячу.	30 нед	
31	Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	31 нед	
32	Удар по мячу на точность.	32 нед	
33	Ведение мяча - обводка стоек.	33 нед	
34	Удар неподвижного мяча с 11 метров.	34 нед	

Календарно - тематическое планирование 8-9класс.

№	Темы занятий	Дата	
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале		
2	Терминология. Снаряды и их устройство. Личная гигиена		
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты		
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнования		
5	Упражнения на развитие силы, игровые эстафеты.		
6	Гигиена и самоконтроль		
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования		
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты		
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты		
11	Режим дня. Культурно-массовая работа		
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
13	Контрольные упражнения		
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнования		
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты		
16	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты		
17	Упражнения на развитие выносливости и быстроты		
18	Упражнения на развитие ловкости и силы		
19	Гигиена и самоконтроль		
20	Упражнения на развитие ловкости и силы		
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты		
22	Упражнения на развитие ловкости и силы		
23	Режим дня		
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты		

25	Упражнения на развитие ловкости и силы		
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости		
28	Личная гигиена		
29	Упражнения на развитие силы и выносливости		
30	Упражнения на развитие быстроты.		
31	Упражнения на развитие быстроты и ловкости		
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты		
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты		
34	Контрольные упражнения		