Управление образования

МО «Корткеросский район»

МОУ «Сторожевская общеобразовательная

средняя школа»

Рекомендована к утверждению. Утверждаю

МО учителей физкультуры СОШ Руководитель ОУ

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ А.М. Захаренко

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«ОФП»**

**для 5-9 кадетских классов.**

Составлена в соответствии Федеральным законом №273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Составители: Витязева М.Я., учитель физической культуры

Сидоркин В.В., учитель физической культуры

с. Сторожевск

2015 год.

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» предназначена для обучающихся *кадетских 5-9 классов* МОУ «Сторожевская средняя общеобразовательной школы». Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с Федеральным законом №273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с учетом Примерной программы по физической культуре. М.И.Матвеев, 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год.

**Цель**  образовательной программы курса:

Развитие основных физических качеств человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация движения и ловкость).

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Достижение поставленной цели** приразработке и реализации образовательной программы курса **предусматривает решение следующих основных задач**:

* совершенствования изученных на уроках физической культуры двигательных навыков, физических качеств в игровой и соревновательной форме.
* обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;
* взаимодействие образовательной организации при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами;
* выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности детей, их интересов через систему клубов, секций, студий и кружков, общественно полезную деятельность, в том числе с использованием возможностей образовательных организаций дополнительного образования;
* сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**Содержание курса внеурочной деятельности.**

ОФП.

Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Бег на лыжах. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движения и ловкости в практической, игровой форме.

**Тематический план внеурочной деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид внеурочной деятельности** | **Тема внеурочной деятельности** | **Объём темы** | **Общий объём вида** |
| **ОФП (1 час в неделю)** | Гимнастические и акробатические упражнения | 3 | **35 часов.** |
| Легкоатлетические упражнения | 5 2 |
| Подвижные игры:  Снайпер  Пионербол | 4  5 |
| Спортивные игры:  Баскетбол  Волейбол  Футбол | 5  3  2 |
| Бег на лыжах | 4 |
| Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 4 3 |

**Календарно-тематическое планирование.**

**ОФП.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Легкоатлетические упражнения |
| 2 | Легкоатлетические упражнения |
| 3 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| 4 | Снайпер |
| 5 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| 6 | Снайпер |
| 7 | Пионербол |
| 8 | Пионербол |
| 9 | Гимнастические и акробатические упражнения |
| 10 | Гимнастические и акробатические упражнения |
| 11 | Баскетбол |
| 12 | Баскетбол |
| 13 | Гимнастические и акробатические упражнения |
| 14 | Бег на лыжах |
| 15 | Бег на лыжах |
| 16 | Баскетбол |
| 17 | Баскетбол |
| 18 | Снайпер |
| 19 | Снайпер |
| 20 | Баскетбол |
| 21 | Пионербол |
| 22 | Волейбол |
| 23 | Пионербол |
| 24 | Волейбол |
| 25 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| 26 | Бег на лыжах |
| 27 | Бег на лыжах |
| 28 | Пионербол |
| 29 | Волейбол |
| 30 | Легкоатлетические упражнения |
| 31 | Футбол |
| 32 | Легкоатлетические упражнения |
| 33 | Футбол |
| 34 | Легкоатлетические упражнения |
| 35 | Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |

**Нормативы уровня физической подготовки обучающихся 6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 60м (сек) | 10,4 | 10,0 | 9,8 | 10,5 | 10,3 | 10,2 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3\*10м (сек) | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,6 | 8,8 |
| 3 | Скоростно–силовые | Прыжки в длину с места (см) | 145 | 165 | 200 | 135 | 155 | 190 |
| 4 | Выносливость | Бег 1км (мин. сек) | 6.30 | 5.40 | 4.20 | 7.00 | 6.00 | 4.55 |
| 5 | Гибкость | Наклоны вперёд из положения сидя (см) | 2 | 6 | 10 | 5 | 9 | 16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.)  На низкой перекладине из виса лёжа (дев.) | 1 | 4 | 7 | 4 | 11 | 20 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.**

**Учебно-методическое обеспечение:**

*Литература:*

- А.П.Матвеев « Примерная программа по физической культуре», 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 год;

**Материально-техническая база** образовательной организации должна быть приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации основной образовательной программы образовательной организации, необходимого учебно-материального оснащения образовательного процесса и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

В соответствии с требованиями ФГОС в образовательной организации, реализующей основную образовательную программу курса, создаются и устанавливаются:

* учебные кабинеты с автоматизированными рабочими местами обучающихся и педагогических работников;
* спортивный зал, спортивная площадка, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем;
* помещения для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающие возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков;
* помещения для медицинского персонала;
* гардеробы, санузлы, места личной гигиены;

Все помещения должны обеспечиваются комплектами оборудования для реализации предметных областей и внеурочной деятельности, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, оснащением, презентационным оборудованием и необходимым инвентарем. Оценка материально-технических условий реализации основной образовательной программы в образовательной организации может быть осуществлена посредством сопоставления имеющегося и требуемого оборудования.

**Контрольно - измерительные материалы по физической культуре**

**(Федеральный компонент ) 5-9 класс**

Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Выполнение учебных нормативов и норм ГТО

|  |  |
| --- | --- |
| **КИМ** | **Источник** |
| Лях В.И.. Физическая культура: 5-9 классы: тестовый контроль:  Пособие для учителя /В. И. Лях –  М.: Просвещение, 2007. | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  В.И. Лях, А.А. Зданевич  «Просвещение», 2008г (стр. 45-46)  **Таблицы нормативов ГТО для школьников:http://www.chelsport.ru/htmlpages/Show/GTO** |

Приложение 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

Мальчики Девочки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | Уровень | | | Уровень | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 | 6,1 – 5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3 – 5,7 | 5,1 |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| **14** | **5,8** | **5,5 – 5,1** | **4,7** | **6,1** | **5,9 – 5,4** | **4,9** |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7 – 9,3 | 8,9 |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| **14** | **9,0** | **8,7 – 8,3** | **8,0** | **9,9** | **9,4 – 9,0** | **8,6** |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 | 160 - 180 | 195 | 130 | 150 - 175 | 185 |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| **14** | **160** | **180 - 195** | **210** | **145** | **160 - 180** | **200** |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 | 6 - 8 | 10 | 4 | 8 - 10 | 15 |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| **14** | **3** | **7 - 9** | **11** | **7** | **12 - 14** | **20** |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики)  На низкой перекладине из виса лежа (девочки) | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 |  |  |  |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |  |  |  |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |  |  |  |
| **14** | **2** | **6 – 7** | **9** |  |  |  |
| 15  11  12  13  14  15 | 3 | 7 - 8 | 10 | 4  4  5  **5**  5 | 10 - 14  11 - 15  12 – 15  **13 – 15**  12 - 13 | 19  20  19  **17**  16 |