

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 72»  
Ленинского района г.Саратова**

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 /Тетерина Е.Н./

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР (ВР,НМР)

МОУ «СОШ № 72»

 /Буряк С.Ю./

«30» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 72»

 /Артемова Т.С./

Приказ № 354

от «31» августа 2023 г.



Рассмотрено на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

**секции ОФП**

**7-8 классы**

Разработана: Следковой О.В.,  
учителем физической культуры

Разработана на основе (Рабочая программа  
«Физическая культура 6-7, 8-9 классы»,  
А.П. Матвеев; Москва «Просвещение», 2019г.)

Срок реализации программы:

**2023-2024**

**учебный год**

## Пояснительная записка

Программа секции ОФП для учащихся 7-8-х классов разработана в соответствии с положениями закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, утверждённого приказом МО и науки РФ от 17 декабря 2010 г №1897, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 2 поколения, примерной программой среднего (общего) образования, под ред. А.П. Матвеева, которая обеспечена учебником (А.П. Матвеев, Физическая культура: 6-7, 8-9 класс, Учебник—Москва: Просвещение, 2019 г), дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

**Цель** проведения секции ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Формирование внутренней потребности учащихся к занятиям физической культурой.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

**Образовательные:** формирование понимания пользы занятий физическими упражнениями с целью самореализации отдыха, повышению работоспособности и укреплению здоровья.

**Воспитательные:** формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время; выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта; формирование моральных и волевых качеств гражданина; воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся.

**Развивающие:** обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиям; развитие познавательного интереса, воображения, памяти, мышления.

**Укрепление здоровья:**

- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным

усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные**

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической

культуры и спорта.

понимание ценности человеческой жизни;

понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных и спортивных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях;

формирование социальной роли учащегося;

формирование положительного отношения к занятиям в секции.

### **Предметные**

понимание значения физической подготовки;

выполнение соревновательных упражнений;

умение руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

умение определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств.

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Метапредметные**

#### ***Регулятивные:***

руководствоваться правилами поведения на занятиях в секции;

продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах, руководствуясь правилами;

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями, при её реализации;

осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

определять наиболее эффективные способы достижения результата.

***Познавательные:***

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека;

устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

***Коммуникативные:***

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходиться к общему решению;

дополнять или отрицать суждение, приводить примеры;

умения активно включаться в коллективную деятельность;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

## **Структура и содержание учебной программы.**

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр.

**Основы знаний.** Содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика.** Ориентирована на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-

суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма;
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Легкая атлетика.** Содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения.

**Гимнастика.** Содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение

**Подвижные и спортивные игры.** Содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

### **Контрольно-оценочная деятельность**

Среди важнейших частей учебно-воспитательного процесса особое место занимает контроль за деятельностью учащихся. Контрольные функции за физкультурной деятельностью в школе традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям. Однако все очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля. Контрольные функции могут быть намного расширены с помощью входных и итоговых бесед, какими являются индивидуальный и фронтальный опрос. Глубокий анализ этих опросов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, а иногда и создавать условия для индивидуального обучения, усиливая оздоровительный эффект. Задача контрольной беседы в конце учебного года - оценить насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы физкультурно- массовые мероприятия, и к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья приобщился ученик и предложить ему необходимые физкультурно –оздоровительные задания для развития слабых мышц или повторения плохо усвоенного материала на время летних каникул.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Одним из основных принципов системы физического воспитания является *всестороннее гармоническое развитие личности*, для осуществления которого

необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип *оздоровительной направленности* обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип *формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Принцип *воспитывающего обучения* подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип *сознательности и активности*. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип *повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших результатов многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип *постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип *доступности*. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип *систематичности и последовательности*. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип *непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип *цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип *учёта возрастных и индивидуальных особенностей* учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип *прочности*. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип *наглядности* заключается в показе изучаемого упражнения.

Принцип *постепенного повышения требований*. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

## **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации программы - 2023-2024 учебный год.

34 часа, 1 раз в неделю.

**Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:**

- 1. Здоровье сберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- 2. Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)
- 3. Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения)
- 4. Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)
- 5. Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)
- 6. Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе)
- 7. Игровые и соревновательные технологии**

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Учебные разделы и темы	Кол- во часов	№ урока
<b>1</b>	<b>Теоретические основы физической культуры</b>	<b>2</b>	
А	Вводный инструктаж и инструктаж по разделам физической культуры.		1;2;12;22;30
Б	Спорт и здоровье.		3;12;31
В	Распорядок дня.		5
Г	Соблюдение личной гигиены.		4
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>12</b>	
А	Упражнения с элементами ритмической гимнастики.		17
Б	Общие развивающие упражнения.		13;23
В	Дыхательная гимнастика.		12
Г	Корректирующая гимнастика.		16
Д	Оздоровительная гимнастика.		18
Е	Оздоровительный бег.		1;2;3;5
Ж	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, силы.		7;8;10;11;14;19;20;22;24;32; 34
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП) и её совершенствование</b>	<b>6</b>	
А	Упражнения на ловкость.		4;7;15;17;18
Б	Упражнения на координацию движений.		6;9;15;17;18
В	Упражнения на гибкость.		12;16

Г	Упражнения на развитие силовой выносливости.		14;25
Д	Различные виды бега, челночный бег.		27;31
<b>4</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>10</b>	
<b>5</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>3</b>	
А	Соревновательная деятельность по ОФП.		19;23
Б	Соревновательная деятельность по СФП.		26;27;33
В	Эстафеты.		21;28;29
<b>4</b>	<b>Резервное время учителя</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

**Формы контроля знаний, умений, навыков** зависит от специфики учебного материала, его сложности, объёма, доступности:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

### **Контрольно-оценочная деятельность**

Среди важнейших частей учебно-воспитательного процесса особое место занимает контроль за деятельностью учащихся. Контрольные функции за физической деятельностью в школе традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности по контрольным упражнениям. Однако все очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля. Контрольные функции могут быть намного расширены с помощью входных и итоговых бесед, какими являются индивидуальный и фронтальный опрос. Глубокий анализ этих опросов позволяет вносить в образовательный процесс коррективы, формировать универсальные двигательные действия, делать обучение дифференцированным, а иногда и создавать условия для индивидуального обучения, усиливая оздоровительный эффект. Задача контрольной беседы в конце учебного года - оценить насколько были обеспечены образовательные технологии и хорошо ли были организованы физкультурно- массовые мероприятия, и к каким самостоятельным занятиям по физической подготовке и укреплению здоровья приобщился ученик и предложить ему необходимые физкультурно –оздоровительные задания для развития слабых мышц или повторения плохо усвоенного материала на время летних каникул.



## **Методическое обеспечение**

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". -2000. - 480 с.

Жилкин А.И., Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.

## **Материально-техническое обеспечение**

спортивный стадион;

спортивный зал;

свисток;

секундомер;

рулетка;

теннисные мячи;

гимнастическая стенка;

гимнастические маты;

перекладина;

футбольные мячи;

волейбольные мячи;

баскетбольные мячи;

волейбольная сетка;

инвентарь для п/игр и эстафет.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводный инструктаж по технике безопасности в секции ОФП.	1	04.09	
2	Инструктаж по технике безопасности в разделе «лёгкая атлетика». Оздоровительный бег.	1	11.09	
3	Оздоровительный бег.	1	18.09	
4	Упражнения на развитие ловкости.	1	25.09	
5	Оздоровительный бег.	1	02.10	
6	Упражнения на развитие координации движения.	1	09.10	
7	Оздоровительный бег.	1	16.10	
8	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	23.10	
9	Упражнения на координацию движений.	1	06.11	
10	Упражнения на развитие быстроты и общей выносливости.	1	13.11	
11	Упражнения на развитие координации движения.	1	20.11	
12	Инструктаж по технике безопасности в разделе «гимнастика».	1	27.11	
13	Упражнения на развитие силы.	1	04.12	
14	Упражнения на развитие силовой выносливости.	1	11.12	
15	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	18.12	
16	Упражнения на развитие гибкости.	1	25.12	
17	Упражнения на развитие ловкости и координации движения.	1	08.01	
18	Упражнения на развитие гибкости.	1	15.01	
19	Упражнения на развитие общей выносливости и силы.	1	22.01	
20	Упражнения на развитие общей выносливости и силы.	1	29.01	
21	Эстафеты.	1	05.02	

22	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Спортивные игры».	1	12.02	
23	Упражнения на развитие общей выносливости и силы.	1	19.02	
24	Упражнения на развитие общей выносливости и силы.	1	26.02	
25	Упражнения на развитие силовой выносливости.	1	04.03	
26	Развитие быстроты и реакции.	1	11.03	
27	Развитие быстроты и реакции.	1	18.03	
28	Эстафеты.	1	25.03	
29	Эстафеты.	1	01.04	
30	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Лёгкая атлетика». Различные виды бега.	1	08.04	
31	Различные виды бега.	1	15.04	
32	Упражнения на развитие общей выносливости и силы.	1	22.04	
33	Различные виды бега. Упражнения на развитие быстроты.	1	06.05	
34	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	13.05	