

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора
по УВР
_____ Ж.Ф. Идрисова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
В.М.Кильдюшкин
_____ Приказ № от
«01» сентября 2022г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «ОФП (Функциональное многоборье)»

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Форма организации: учебно-тренировочный курс

Уровень, класс

НОО, 1-3 кл.

Количество часов по учебному плану

- в неделю - 2ч.

- в год - 68ч.

Разработал:

педагог внеурочной деятельности
Зотова Инесса Вячеславовна

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Функциональное многоборье – вид спорта, с использованием функциональных движений с весом собственного тела, свободными отягощениями и циклическими движениями, которые объединяются в специально составленные комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время. В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных спортсменов.

Общеразвивающая программа «Функциональное многоборье» (далее – программа) разработана в соответствии с: Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Приказами Минспорта РФ: «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» № 939 от 15.11.2018 года; «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта» №731 от 12.09.2013; «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013; «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012 г. № 504; «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ» от 12 мая 2014 г. № ВМ04-10/2554;), Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41; Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва», 2011 г.

Программа секции по спортивному многоборью рассчитана на школьников в возрасте от семи до десяти лет. Она предусматривает проведение

теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой многоборья являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель учебно-тренировочного курса: формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации учебной деятельности, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации молодого поколения к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи учебно-тренировочного курса:

- ✓ Содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленным знаниям отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;
- ✓ развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;
- ✓ развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- ✓ развить наблюдательность и самооценку;
- ✓ формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- ✓ формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Средняя школа № 1»: учебный курс предназначен для обучающихся 1–3-х классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	1-й класс	2-й класс	3-й класс
--	------------------	------------------	------------------

Количество часов в неделю	2	2	2
Количество часов в год	66	68	68

Формы проведения занятий учебно-тренировочного курса:

- ✓ Групповые учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- ✓ Участие в соревнованиях;
- ✓ Конкурсы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой многоборья являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Введение в предмет. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности.

Самостоятельная организация тренировок.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Упражнения с весом собственного тела

Базовые упражнения:

- Кувырки вперед
- Кувырки назад
- Бёрпи
- Отжимания в упоре на полу лежа
- Подтягивания на перекладине в строгом стиле
- Подъемы корпуса из положения лежа на полу
- Подъем ног к турнику
- Приседания
- Прыжок в длину с места

Упражнения среднего уровня:

- Киппинг подтягивания на перекладине
- Подъем переворотом на перекладине
- Приседания на одной ноге
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок на тумбу
- Стойка на руках
- Удержание уголка в висе на перекладине

Продвинутые упражнения

- Выход силой на перекладине
- Отжимания в стойке на руках
- Удержание уголка в упоре на полу, брусьях.

Упражнения с отягощениями

Базовые упражнения

- Техника приседания с отягощением у груди
- Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса
- Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса
- Техника махов гирей
- Техника прицельных бросков отягощений

Упражнения среднего уровня

- Техника приседания с отягощением над головой
- Техника подъема отягощений с пола до уровня груди
- Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела

Циклические упражнения

- Техника бега
- Техника двойных прыжков через скакалку

3. Спортивные и подвижные игры

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

4. Раздел «Промежуточная аттестация». Практика: Сдача контрольных нормативов

5. Раздел «Итоговое занятие».

Сдача норм ВФСК ГТО в своей возрастной категории, в зачет контрольно-переводных испытаний.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
- способность управлять своими эмоциями;

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащихся в познавательной и практической деятельности:

– познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей деятельности;

– умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

– владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления творческой деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области декоративно-прикладного искусства. В результате освоения программы учащиеся:

узнают:

– о функциональной направленности физических упражнений, их влияния на организм человека,

– об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,

– об основах физкультурной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	55	0	55
2.1.	<i>Упражнения с весом собственного тела</i>	10	0	10
2.1.1.	Базовые упражнения	10	0	10
2.1.2.	Упражнения среднего уровня	10	0	10
2.1.3.	Продвинутое упражнения	10	0	10
2.2.	<i>Упражнения с отягощениями</i>	10	0	10
2.2.1.	Базовые упражнения	5	0	5
2.2.2.	Упражнения среднего уровня	6	0	6
2.3.	<i>Циклические упражнения</i>	1	0	1
3.	Спортивные и подвижные игры	7	0	7
4.	Промежуточная аттестация	2	0	2
5.	Итоговое занятие	4	0	4
6.	Занятия по индивидуальному плану	4	0	4
Итого		136	2	134