


Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ворсино им. К.И. Фролова»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
 Кава Н.Ф.
30 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ»
И.О. директор МОУ
«СОШ с.Ворсино
им.К.И.Фролова»
 Н.Н. Андрианова /
Приказ № 115-од
от «31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «ОФП»
физкультурно- спортивной направленности

Возраст 12-17 лет

Разработчик: Андрианов С.С.

с. Ворсино
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И. Лях, А. А.Зданевич;

- Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 9 классы». М., «Просвещение», 2017г.;

- Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2018г.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. 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.

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Рассчитана программа на 34 учебных часов, 1 раз в неделю и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Особенности набора детей – учащиеся 6 – 11 классов с разным уровнем физической подготовленности.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель программы кружка: создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

Задачи:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- формировать навыки оказания первой помощи;
- укрепление здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учётом требований её 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 освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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;
- 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 инвентарём 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 её 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 подсчёт 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

Ученик научится»

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

«Ученик получит возможность научиться»

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов

лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические

упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Содержание курса

1. Комплексное развитие координационных и организационных способностей.

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежачая на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в висе стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не

обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности на занятиях.

Подвижные игры. Футбол. Пионербол. Волейбол. Баскетбол. Лапта. Шашки. Лыжи.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	теория	практика
1	Комплексное развитие координационных и организационных способностей.		11	34
	Итого:	34		

Список используемой литературы:

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., 2021г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации от 2019г.
3. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 2019.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 9 классы». М. , «Просвещение», 2019г
5. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2018г.