

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Унечский муниципальный район

МОУ-СОШ с.Староселье

УТВЕРЖДЕНО

директор

Белякова А.А.
59/О от «01» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Общая физическая подготовка»

для обучающихся 1-4, 5 – 8 классов

Староселье 2023

Общая физическая подготовка

Секция «ОФП»

1-4 класс.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

В. И. Ляха (7-е издание, 2010 г. изд. Просвещение)

Программа курса рассчитана на 34 часов (1 час в неделю).

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

углубить знания;

расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей и нравственных качеств;

приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с

врачом(по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях ; по результатам контрольных упражнений Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, сдача норм ГТО.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта(легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, например по субботам или воскресеньям с приглашением родителей.

Методическое обеспечение:

1 Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов

В. И Лях

2 Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3 Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5 Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 .Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

Календарно-тематическое планирование занятий

секции по ОФП

1-4 класс

№	Дата	Кол-во часов	Тема	Подвижные игры
1		1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	К своим флажкам
2		1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры	Два мороза
3		1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	Пятнашки Метко в цель
4		1	Челночный бег 3х5; 3х10м Игры на развитие ловкости	Прыгающие воробушки
5		1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	Точный расчет
6		1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Лисы и куры
7		1	Висы и упоры	Метко в цель Слушай сигнал
8		1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекуты в группировке	Делай как я
9		1	Висы и упоры	Салки
10		1	Лазанья и перелазанья	По местам

11		1	Упражнения на освоение навыков равновесия	Зеркало
12		1	Игры на развитие быстроты реакции	Делай как я Повтори за мной
13		1	Упражнения с набивными мячами	День и ночь
14		1	Упражнения с гантелями	Волк во рву Зеркало
15		1	Упражнения со скакалкой	Салки в приседе
16		1	Упражнения с волейбольными мячами	Салки
17		1	Упражнения с различными мячами	Слушай сигнал
18		1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	Смена мест
19		1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	Играй мяч не теряй
20		1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Мяч водящему
21		1	Передача мяча одной рукой от плеча	У кого меньше мячей
22		1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Школа мяча
23		1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	Мяч в корзину
24		1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	Попади в обруч
25		1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Игры с ведением мяча

26		1	Эстафеты с мячом	Попади в обруч
27		1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Мяч ловцу
28		1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Мяч в корзину
29		1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	У кого меньше мячей
30		1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	Мяч водящему
31		1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	Школа мяча
32		1	Игра в пионербол	Школа мяча
33		1	Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	Космонавты
34		1	Метание малого мяча Игра :Русская лапта	Метко в цель
35		1	Игры и эстафеты	Смена мест

Секция «Общая физическая подготовка»
5-7 класс (физкультурно-спортивное направление)

Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2006г.)

3. СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» от 29.12. 2010 №189.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 10 до 15 лет.

Основой ОФП 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.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

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.

Кружок «ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

Целью программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;

овладение «школой движений»;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

□ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

□ выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

□ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

□ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел учебной программы	
1	Легкая атлетика	9
2	Гимнастика с элементами акробатики	6
3	Лыжная подготовка	10
4	Спортивные игры	9
5	Основы знаний о физической культуре	На каждом занятии
ИТОГО		34

Содержание программы Лёгкая атлетика (9 часов)

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30м. 60м. Бег на дистанции 100м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин. Проведение бега на 1500м. Спринтерский бег. Бег на выносливость 2000м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

Гимнастика с элементами акробатики. (6 часов)

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Лыжная подготовка (10 часов)

Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 3км,5 км.

Спортивные игры (9 часов)

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений. Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количе ство часов, ч
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
18	Коньковые лыжные ходы	1
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1
23	Прохождение дистанции 3 км	1
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1
25	Подвижные игры на лыжах	1
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1

31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1
33	Овладение мячом и противодействия	1
34	Отвлекающие приёмы. Учебная игра.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.
3. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середя. – Волгоград: Учитель.-79 с.
4. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-63 [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
5. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение,1991.- 64 с.