

Шолоховский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 344 от 01.09.2023г.

Директор школы

Л.Б. Беланова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования (ОФП)
количество часов 68
учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка к рабочей программе по внеклассной работе (ОФП)

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС . -«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов комплекса ГТО.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов ОФП в 5-6 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на 35 часов в год, 1 час в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая

образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

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.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- ☐ укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- ☐ формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ☐ осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- ☐ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☐ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☐ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения

и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

☐ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

☐ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

☐ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах

и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

☐ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

☐ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

☐ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

☐ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

☐ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся.

Знать

☐ Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

☐ Особенности развития избранного вида спорта;

☐ Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

☐ Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

☐ Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

☐ Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

☐ Психофункциональные особенности собственного организма;

☐ Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

☐ Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

☐ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п(№ уроков)	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	План	Дата
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	2		1.09
2.(2-3)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. Беговые упр . Бег 6 мин.	4		8.09 15.09
3.(4)	Легкая атлетика	Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание. Составление плана и подбор подводящих упражнений	2		22.09
4.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у) Стойка игрока.	2		29.09
5.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2		6.10
6.(7)	Волейбол	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2		13.10
7.(8)	Волейбол	Подвижные игры с	2		20.10

		элементами волейбола			
8.(9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.	4		27.10
9.(10)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ;	2		10.11
10.(11)	Гимнастика с элементами акробатики	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	2		17.11.
11.(12)	Гимнастика с элементами акробатики	Общеразвивающие упражнения в парах.Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2		24.11
12.(13)	Гимнастика с элементами акробатики	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2		1.12
13.(14)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами	2		8.12

		бросок в кольцо.			
14.(15)	Баскетбол	Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2		15.12
15(16)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	2		22.12
3 четверть					
16(17)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.	2		29.12
17.(18-19)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4		12.01
18.(20-21)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4		19.01 26.01
19.(22)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2		2.02
20.(23-24)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	4		9.02
21.(25-26)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3*3	4		16.021. 03
22.(27-22.(27-28) 28)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2		15.03 22.03
		Бросок в кольцо.			

23.(29-30)	Баскетбол	Эстафеты баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	4		5.04 12.04
24.(31-32)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4		19.04 26.04
25(33)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	2		2.05
26.(34)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	2		16.05 23.05
27.(35)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12 мин. Подтягивание.	2		31.05

Литература

1. Авторы: Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
2. Авторы: А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
3. Авторы: Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009.-340с.
4. Авторы: Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с.
5. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.-254 с.
6. Авторы: В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. ВАКО Москва 2005.
7. Авторы: Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998