

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уджейская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ Уджейская ООШ)

РАССМОТРЕНО
на заседание педагогического совета
Председатель м/с
Ж.С. Чаринцева
Ж.С. Чаринцева
Протокол № 1 от 29 августа

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
МБОУ Уджейская ООШ
И.И. Гороховская.
приказ № 09-30-58/1-ос



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «ОФП»
на 2024 – 2025 учебный год**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10-15л
Срок реализации: 1 год

Составитель: Кирьянов В.С.
Тренер по физической культуре

Каратузский муниципальный район, Красноярский край 2024

Спортивно - оздоровительное направление внеурочной деятельности

1. Пояснительная записка

Класс

Количество часов

Всего 68, в неделю 2 часа

Рабочая программа секции соответствует ФГОС основного общего образования, ООП ООО и составлена на основе

Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, издательство «Просвещение», Москва - 2014г.,

Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физкультуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы:

В данной программе закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики); продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

Цели и задачи.

Цель: Формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи:

1. Развивать интерес ко всем видам спорта.
2. Привить потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Углубленная подготовка к соревнованиям.
4. Оказание практической помощи в проведении спортивных праздников и соревнований.
5. Воспитание нравственных и волевых качеств личности.
6. Высокий уровень физической подготовленности учащихся.
7. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Большое значение придается овладению

учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Возраст занимающихся: 10 -15 лет.

Сроки реализации: 1 год.

Режим и форма занятий:

Тренировочные занятия (секция ОФП) — **еженедельно**

2 часа в неделю по понедельникам .

Ожидаемые результаты.

1) Обучающая цель:

По окончании курса программы ребенок должен знать:

- Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.
- Влияние занятий физическими упражнениями / спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.
- Основные компоненты физической культуры личности.
- Развитие волевых и нравственных качеств.
- Основные приемы самоконтроля.
- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.
- Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.
- Дневник самоконтроля.
- Правила и назначения спортивных соревнований.

2) Воспитывающая цель:

По окончании курса ребенок должен знать:

- Правила поведения на занятиях по физкультуре,
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену
- Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.
- Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3) Оздоровительная цель:

Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости;
- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

4) Развивающая цель:

По окончании курса ребенок должен уметь:

- **Легкая атлетика.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.
- **В гимнастических** и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.
- **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от 5 до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.
- **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортигр;
- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

2. Содержание программы (68 часа)

1	Тема занятий	Теория	Практика	Содержание занятий
I	Теоретические сведения			
1.	Техника безопасности во время занятий в секции ОФП. Что такое ЗОЖ?	В процессе занятий		Инструктаж по т/б на занятиях в секции, беседа о здоровом образе жизни и о вредных привычках
2.	Подвижные и Спортивные игры		40	
1/	ОРУ. Подвижные игры		2	Отработка паса, удара.
2/	Спортивные игры по упрощённым правилам		2	Совершенствование бросков с места и в ведении
3/	Подвижные игры, товарищеские встречи		28	Совершенствование подачи, приема мяча

4/	Настольный теннис. Учебно - тренировочная игра		4	Отработка подачи, нападающего удара
5/	Многоборье, школа безопасности		4	Закрепление и совершенствование комбинаций
6/	Подвижные и народные игры		4	«Флажки», лапта, «вышибалы», «картошка»
3.	Легкая атлетика		6	
1/	Кроссовая подготовка, специальные упражнения легкоатлета		2	Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. Бег с ускорением
2/	Бег на 30-60-100 м Эстафетный бег		2	Бег на короткие дистанции на время. Эстафета 4x100
3/	Кроссовая подготовка. Спец. упр. легкоатлета.		2	Бег — кросс по пересеченной местности 1 - 2 км. Ускорения
4.	Лыжная подготовка		16	
1/	Прохождение различных дистанций		2	Прохождение дистанции от 3 до 5 км в зависимости от возраста
2/	Прохождение дистанции с отработкой техники лыжных ходов		2	Прохождение дистанции от 1 до 3 км с использованием всех лыжных ходов
3/	Совершенствование техники лыжных ходов		2	Прохождение дистанции от 3 до 5 км с использованием всех лыжных ходов
4/	Совершенствование спусков и подъёмов		6	Стойки лыжника на спусках, подъёмы ёлочкой, лесенкой
5/	Эстафеты на лыжах		4	Эстафета 3x 2 км, подвижные эстафеты
5.	Гимнастика		6	
1/	Круговая тренировка. Упражнения в висах и опорах		2	Тренировка по станциям

2/	ОРУ с предметами. Подвижные игры		2	Круговая тренировка
3/	Круговая тренировка Гимнастические упражнения в висах		2	Тренировка по станциям Акробатическая комбинация
	ИТОГО 68 часов.			

3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов
	план	факт		
1			ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола, футбола	2
2			Спортивные игры по упрощённым правилам (футбол)	2
3			Подвижная игра «Перестрелка», спортивная игра мини-футбол	2
4			Подвижная игра «Пятнашки», спортивная игра мини-волейбол	2
5			Товарищеская встреча по волейболу. (5а и 5б классы, 6а и 6б классы) Подвижные игры с элементами футбола.	2
6			Подвижные игры. Круговая тренировка	2
7			Основные приёмы игры (футбол, баскетбол)	2
8			Двусторонняя игра	2
9			Мини – баскетбол	2
10			Игра в мини-баскетбол (стритбол)	2
11			Комбинации из освоенных элементов баскетбола	2
12			Спортивные игры	2
13			Пионербол, баскетбол	2
14			Подвижные игры	2
15			Гандбол. Правила игры	2
16			Комбинации из освоенных элементов волейбола	2
17			Игра «Лапта волейболиста»	2

18		Эстафеты	2
19		Игры с элементами баскетбола. Эстафеты	2
20		Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо.	2
21		Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	2
22		Игра «Мяч среднему», эстафеты	2
23		Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	2
24		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	2
25		Игра в мини-баскетбол. Броски в цель (мишень, кольцо)	2
26		Игра «Мяч соседу», ОРУ.	2
27		Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	2
28		Игра «Гонка мячей по кругу». Броски в цель.	2
29		Игры «Обгони мяч» и «Перестрелка»	2
30		Ловля и передача мяча на месте в квадратах	2
31		Ведение мяча с изменением направления	2
32		Бросок мяча двумя руками от груди	2
33		Ведение мяча с изменением скорости	2
34		Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	2

4. Методическое обеспечение программы.

Используемая литература:

. ФГОС Рабочие программы В.И. Лях Физическая культура В.И.Ляха 5-9 классы пособие для учителей «Просвещение» 2020г.

5. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое оснащение:

1. Лыжи, палки
2. Брусья, перекладина, «козел», скакалки, маты.
3. Переносные ворота.
4. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные).
5. Эстафетные палочки.
6. Теннисный стол

7. Компьютер.

Дидактико-методическое оснащение.

1. Наглядные пособия.
2. Тактические схемы.
3. Видеозаписи.
4. Тестовые задания.

Методы обучения:

1. Фронтальный метод.
2. Посменный метод.
3. Поточный метод.
4. Групповой метод.
5. Метод групповой тренировки.
6. Индивидуальный метод.
7. Метод дополнительных упражнений.

Методические приемы.

1. Демонстрация упражнения преподавателем.
2. Подводящие упражнения.
3. Дополнительные упражнения.
4. Подвижные игры.
5. Игровые упражнения.
6. Эстафеты.
7. Прием дублирования.

6. Оценочные средства

Формы подведения итогов.

1. Сдача контрольных нормативов.
2. Соревнования.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МБОУ Уджейская ООШ, МУ, Гороховская Галина Петровна

07.01.25 06:31 (MSK)

Простая подпись