

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

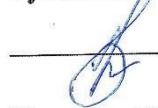
Министерство образования Саратовской области

Комитет по образованию Энгельского муниципального района

МОУ "СОШ № 16"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Бутерина Л.И.
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

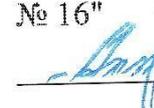
**Заместитель директора
по УВР**



Бутерина Л.И.
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МОУ "СОШ
№ 16"**



Ахтырченко Л.Н.
Приказ № 195-од
от «30» 08 2023 г.



Рабочая программа

спортивной секции

«Общая физическая подготовка (ОФП)»

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель

Пененко Ольга Михайловна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Энгельс 2023

Пояснительная записка

Основа содержания обучения по данному курсу.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура» (автор-составитель Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., - 2013г

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Программа ОФП рассчитана на обучающихся 1-х классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Место курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения. Данная программа «ОФП» предназначена для обучающихся 1-х классов в объеме 33 ч. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время. На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Количество обучаемых — 15 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной и подготовительной групп здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Планируемые результаты и система оценки результативности программы

В результате изучения данного курса в обучающиеся получают возможность формирования:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг).

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Дата проведения		Корректир овка
			План	Факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	6.09		
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	13.09		
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1	20.09		
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1	27.09		
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1	4.10		
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	1	11.10		
7	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	1	18.10		
8	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге.	1	25.10		
9	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	1	1.11		
10	Предупреждение спорт, травм на занятиях.	1	8.11		
11	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	1	15.11		
12	Игра «Салки», «Два мороза»	1	22.11		
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	1	29.11		
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	1	6.12		
15	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	1	13.12		
16	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	20.12		
17	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	1	27.12		

18	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1	10.01		
19	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1	17.01		
20	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	1	24.01		
21	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	1	31.01		
22	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву».Группировки. Кувырок вперед	1	7.02		
23	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	1	14.02		
24	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	1	21.02		
25	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	1	28.02		
26	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	1	7.03		
27	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	1	14.03		
28	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	1	21.03		
29	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	1	28.03		
30	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	1	4.04		
31	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	1	11.04		
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядок строгий».	1	18.04		
33	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	1	25.04		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.