

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
от 29 августа 2023г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ СОШ №256
_____Н.В. Маркова
Приказ № 87-од



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00FEF2CDFE817895FD3B15BB2743C8123E
Владелец: Маркова Наталья Вадимовна
Действителен с 29.08.2023г. до 21.11.2024г.

Рабочая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Общефизическая подготовка» (ОФП)
(для учащихся кадетского класса МЧС)

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-14 лет
Нормативный срок освоения – 3 года

г.Фокино
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общезыическая подготовка» (ОФП) составлена на основе нормативных правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры «Комплексной программе физического воспитания» (А.В. Кизыма, 2004; В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005; Я.Т.Гаврих, 2009), предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность - это проблема базовой подготовки школьников 6-9х классов представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни детей, влияющих на морфофункциональное развитие молодого поколения, отсюда не правильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, в последствии не редко приводящие к различным заболеваниям.

Данная программа рассчитана на учащихся 7-9 классов (12-15 лет).

Цель и задачи секции ОФП:

1. Цель: оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности.

2. Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ видов спорта;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, закаливанию;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Новизна программы:

Рабочая программа по физической культуре для младших классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва — 2010г. Опирается на теоретический и практический опыт учащихся, полученный при изучении курса «Физическая культура» на уроках.

3. Образовательный процесс секции:

Рассчитан на 4 года, где могут заниматься дети с 12 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 15-20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раз в неделю, общая загруженность - 1 час.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, 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.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные:

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы учащиеся должны:

знать: комплексы упражнений, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; классификацию физических упражнений по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку с целью развития физических качеств.

научиться: использовать занятия физическими упражнениями, спортивные игры и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы упражнений оздоровительной и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.

Содержание курса

Гимнастика: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку. Кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. Передвижение в вися на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180° (сход со снаряда сбеганием).

Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Упражнения (юноши) длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине

(юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой(правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь.

Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км).

Спортивные игры: Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом;

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам.

Предпочтительными формами организации учебного процесса являются занятия урочного типа; в форме круговой тренировки, соревнований, игр и эстафет, спортивных праздников и турниров.

Для контроля и оценивания на занятиях используются следующие формы контроля: фронтальный опрос, тестирование, тренировочные упражнения, технические нормативы, контрольные тест-упражнения. Предполагается, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний и двигательных действий будет расширяться, углубляться и дополняться за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, 140 часов. Занятие проходит 1 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Тематическое планирование

| Наименование темы | Кол-во часов | | |
|---|--------------|-------|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год |
| Гимнастика: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку. | 5 | | |
| Гимнастика: кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованная ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах вовнутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. | | 5 | |
| Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): | | | |
| смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. | | | |
| Гимнастика: Передвижение в вися на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. | | | 5 |
| Гимнастика: Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. | | | 5 |
| Гимнастика: упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках из упора присев. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой(правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях(юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с | | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|
| поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. | | | |
| Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. | 10 | | |
| Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). | | | |
| Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. | | 10 | |
| Легкая атлетика: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. | | | 10 |
| Легкая атлетика: Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. | | | 10 |
| Спортивные игры: Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. Футбол: технические действия без мяча и с мячом; | 12 | | |
| Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам. | | 12 | 8 |
| Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом. Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом. Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом. | 7 | 7 | 19 |
| Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, футбол, волейбол. Игра по правилам. | | | 11 |
| ИТОГО | 34 | 34 | 68 |