

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Попереченская средняя школа  
Котельниковского муниципального района Волгоградской области  
404367, Волгоградская область, Котельниковский район, х.Поперечный, ул.Школьная, 10  
т.8(84476)7-52-19, schkola-1964@yandex.ru

УТВЕРЖЕНО  
Директор МКОУ Попереченской СШ  
О.Е. Ардабьева  
Приказ №118 от 29.08.2022



Рабочая программа  
ШСК «Юниор»  
ОФП  
( Общая Физическая Подготовка )

Количество часов в неделю: 1 ч.  
Годовое количество часов: 34 ч.  
Составил: Бобров.К.А

---

х.Поперечный 2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Программа школьного спортивного клуба по ОФП разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях, М. Просвещение - 2021 «Физическая культура 1-11 класс».

Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1-11 классов, направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель воспитательной работы школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия *общей физической подготовкой (ОФП)*, поэтому программа разработана по этому направлению.

Программа для 1-11 классов рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

### **Цель:**

- Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развития интереса и творческой самостоятельности.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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

## **1. Результаты освоения курса общей физической подготовки.**

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Мета предметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. **Программа предусматривает достижение следующих результатов:**

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

## **2. Содержание курса ОФП с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Анти вышибалы, Забросай противника мячами, Ловушка с мячом, Ловушка (пятнашки), эстафеты. Игры с элементами единоборств .

**Развитие физических качеств.** Подтягивания на высокой и низкой перекладине (с учетом возраста ), отжимания на брусьях ( от скамейки ), отжимания от пола , приседания разными способами в зависимости от направленности развития тех или иных мышечных групп и с учетом возраста школьников.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке .

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы.

**Способы физической деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

### 3. Тематическое планирование.

<b>№</b>	<b>ТЕМА:</b>	<b>ЧАСЫ:</b>
<b>1.</b>	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1 ч.
<b>2.</b>	Легкая атлетика	5 ч.
<b>3.</b>	Кроссовая подготовка	3 ч.
<b>4.</b>	Подвижные и спортивные игры	5 ч.
<b>5.</b>	Развитие физических качеств	10 ч.
<b>6.</b>	Баскетбол, Волейбол	4 ч.
<b>7.</b>	Гимнастика	3 ч.
<b>8.</b>	Футбол	3 ч.
<b>9.</b>	Теория, тесты; входные, итоговые работы	В процессе занятий
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>34 ч.</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Гигиенические требования к спортивным занятиям. Понятие «Высокий старт».	1	
3.	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег до 8 мин.	1	
4.	Ходьба и бег с заданием . Разновидности ходьбы.	1	
5.	Прыжки на скакалке с передвижением вперед и в сторону.	1	
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>		
7.	Челночный бег. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки , эстафета.	1	
8.	Бег на короткие дистанции (30-60м.) Бег по пересеченной местности (5 мин).	1	

9.	Эстафетный бег по кругу. Встречная эстафета. Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
10.	Т.Б. во время подвижных и спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
11.	Передвижения с мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча с заданием.	1	
12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия.	1	
13.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
14.	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1	
	<b>Развитие физических качеств</b>		
15.	Отжимания от пола , приседания воздушные , Гусиный шаг	2	
16.	Подтягивания на высокой ( низкой перекладине ) , выпады	2	
17.	Ходьба на руках , приседания pistolетиком	2	
18.	Поднимание туловища лежа , прыжки через скамейку	1	
19.	Отжимания с прыжками , ходьба паучком	1	
20.	Подтягивания на перекладине ,отжимания на брусьях	1	
21.	Ходьба по лесенке , поднимание ног в висе на перекладине	1	
	<b>Баскетбол, Волейбол</b>		
19.	Т.Б. во время игры с мячом. Правила игры в баскетбол, волейбол.	1	
20.	Основная стойка баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	1	
21.	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Выполнение штрафного броска.	1	
22.	Подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол, пионербол.	1	

	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
23.	Лазанье по канату , упражнения на гибкость	1	
24.	Круговая тренировка: подъём туловища из положения лежа ,упражнения на координацию	1	
25.	Круговая тренировка: прыжки на скакалке. Акробатические упражнения-перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	1	
	<b>Футбол</b>		
32.	Футбол. Из истории развития. Правила игры. Предупреждение травм.	1	
33.	Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	1	
34.	Введение мяча -обводок стоек. Учебная игра в футбол.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>	

### **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы:**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2021г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2022.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2022г.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. «Феникс» 2022г.