

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Лопатино
Тарусского района Калужской области**

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ ЛСОШ
от 01.09.2022 № ОРОУ – 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «ОФП» (ФГОС)
для 5-8 классов**

Составитель: учитель физкультуры
Хромых Ирина Константиновна

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 5-8 классов, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. Занятие ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 68 часов в год, 2 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Актуальность программы

состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений,
- обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья,
- коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Должны знать (1-й год обучения):

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;

- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь (1-й год обучения):

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты (1-й год обучения):

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Содержание учебного материала занятий ОФП

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Лыжные гонки: Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения.

Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушапагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь,

соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Календарно – тематическое планирование
секция ОФП 5-9 класс**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения
Легкая атлетика/подвижные игры			
1	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по л/атлетике. ОРУ. Эстафетный бег (встречная эстафета). Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	2	
2	Равномерный бег (6 минут). Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча (гранаты) с разбега. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры	2	
3	Бег в разном темпе. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры	2	
4	Челночный бег. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Преодоление полосы препятствий. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры	2	
5	Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м). Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей. Подвижные игры	2	
6	Бег на средние дистанции 500 м. Подвижные игры. Тестирование уровень физ.подготовленности	2	
Спортивные игры (Баскетбол/Стритбол)			
7	Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	2	
8	Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием. Игра тренировка	2	
9	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Игра тренировка	2	
10	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча). Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Знакомство игра в стритбол. Игра тренировка	2	
11	Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением. Игра	1	

	тренировка		
12	Дружеская встреча по баскетболу по упрощенным правилам.	1	
Гимнастика			
13	Т.Б на занятиях по гимнастике. Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке и т.д.). Разучить учебную карточку №1 (акробатика, брусья)	2	
14	Закрепить технику из учебной карточки №1 (акробатика, брусья). разучить опорный прыжок через козла.	2	
15	Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.	2	
16	Разучить учебную карточку №2 (бревно, перекладина). Подвижная игра «Перестрелка»	2	
17	Подготовка к соревнованиям по гимнастике. Соревнования по гимнастике.	2	
Лыжная подготовка			
18	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 3 км. Игры-эстафеты	2	
19	Первая помощь при обморожениях. Передвижение на лыжах до 2 км	2	
20	Совершенствование техники лыжных ходов. Правила соревнований Эстафета на лыжах по кругу. Игры - эстафеты	2	
21	Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Соревнование по лыжным гонкам.	2	
Спортивные игры (Волейбол)			
22	Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные положения правил игры в волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока. Предупреждение травматизма. Переход. Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Техника верхних передач. Игра.	2	
23	Техника нижних передач. Групповые упражнения. Игра	2	
24	Техника нижней прямой подачи Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2	
25	Техника верхней прямой подачи. Влияние физических упражнений на организм	2	

	занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.		
26	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	
27	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
28	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра. Подготовка к соревнованиям.	2	
29	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра. Соревнования по волейболу.	2	
Легкая атлетика			
30	Т.Б. на занятиях. Развитие скоростных и скоростно - силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
31	Развитие скоростных качеств. Игры, эстафеты. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
32	Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
33	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО	4	
Спортивные игры и подвижные игры (футбол, лапта)			
34	Т.Б. на занятиях по Футболу и игры в лапту. Из истории развития. Предупреждение травм. Удар по неподвижному мячу. Правила игры. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	2	
35	Ведение мяча - обводка стоек. Жонглирование мячом. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. Знакомство с игрой лапта	2	
36	Подготовка к соревнованиям по футболу. Соревнование по футболу (смешанные команды) Знакомство с игрой лапта.	2	
37	Знакомство с игрой лапта. Игра – тренировка.	3	

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;

- праздники;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Планируемые результаты:

Посещающие секцию ОФП научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

получат возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

понимания ценности человеческой жизни;

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

Учащиеся научатся:

понимать значение физической подготовки;

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных

на развитие определённых физических качеств;

- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

• продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на

развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

• анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями её реализации;

- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

• осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;

- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних

Олимпийских игр;

- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. Учащиеся получают возможность научиться:

• находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.