

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Дубенская средняя общеобразовательная школа
муниципального образования Дубенский район**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 52
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Серикова М.С..
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гудкова Н.В.
Приказ № 135
от «27» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ОФП»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

ВОЗРАСТ: 11-13 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОДА

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 68

АВТОР-РАЗРАБОТЧИК: МОШКИН МАКСИМ АНАТОЛЬЕВИЧ

Дубна 2024г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка разработана для реализации в основной школе и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-Просвещение, 2018). Рабочая программа рассчитана на условия со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы. Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью формирования у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Рабочая программа рассчитана на 1 год, а именно 2023-2024 учебный год.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы: формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика программы кружка ОФП.

Кружок входит в объединение дополнительного образования по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота

реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы

- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Раздел 2. Планируемые результаты. Требования ФГОС.

Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения спортивного кружка ОФП.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции «Общая физическая подготовка»

составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. Основная задача руководителя - необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, посещающих занятия - воспитание детей, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. На основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, необходим индивидуальный подход, позволяющий благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживать тесную связь с родителями и классным руководителем. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Внеклассная работа – одно из важных звеньев системы физического воспитания. Она дополняет занятия физической культурой в школе, решает проблему дефицита двигательной активности учащихся, предоставляет возможности для формирования личностных качеств.

Раздел 3.

Тематический план 2023-2024 учебный год

Темы	Количество часов	
	Теория	Практика
1. Правила выполнения занятий ОФП.	4	16
2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.		16
3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.		16
4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.		8
5. Командные игры.		8
Всего:	4	64

Программа:

1. Правила выполнения занятий ОФП.

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

2. Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости.

Быстрота. Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на

бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

Выносливость. Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

3. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения скоростно-силового характера. Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места, с разбега.

4. Упражнения и игры на развитие ловкости и гибкости.

Ловкость. Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.

Гибкость. Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

5. Командные игры.

Игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Раздел 4.

Календарно - тематическое планирование 2023-2024 учебный год

№	Кол-во часов	Тема.	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1	2	Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
2	1	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега
3	1	Гигиена подростка. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма
4	1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. «Кто сильнее?», «Салки со стопами,	развитие силы и ловкости
5	1	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости
6	1	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания
7	1	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Очистить свой сад от камней»	развитие выносливости и силы
8	1	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. «Командные салки»	развитие быстроты
9	1	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет»	развитие скоростных качеств, выносливости
10	1	Преодоление полосы препятствий. Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»	развитие силы, развитие быстроты и ловкости
11	1	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие силы, развитие быстроты и ловкости
12	1	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. «Гусилебеди». «Лиса и куры»	развитие силы и ловкости
13	1	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Игры, развитие скоростных качеств , ловкости

		передвижения на лыжах.	
14	1	Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.
15	1	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовиться » Горка зовёт, «Быстрый спуск»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры.
16	1	Прохождение дистанции 3 км. «Паровозик» Мы строим крепость «Мороз – Красный нос»	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
17	1	Подъем в гору различными способами. «Веер», «Штурм высоты» «Салки»	«Быстрый спуск», развитие физических качеств выносливости и ловкости
18	1	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости «Быстрый спуск»,
19	1	Прохождение дистанции 3 км. Игры на снегу по желанию учащихся	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
20	1	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», Мы строим крепость	развитие выносливости, ловкости и быстроты
21	1	Прохождение дистанции 3 км. Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры	Попеременный двухшажный ход. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. развитие выносливости
22	1	Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся	развитие физических качеств выносливости, быстроты и ловкости
23	1	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
24	1	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
25	1	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие выносливости, быстроты реакции, скорости,
26	1	Выполнение акробатических упражнений.	развитие ловкости, гибкости
27	1	Прыжки в длину с места. Игры на	развитие скоростных качеств, меткости,

		координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место»	быстроты и реакции
28	1	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки»	Развитие реакции, выносливости, скорости,
29	1	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель .Метание набивного мяча. Эстафеты.
30	1	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты.
31	1	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.
32	1	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву»	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.

33	1	Бег на выносливость Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры
34	1	Эстафеты с мячом. «классики» «Волк во рву» «Пустое место»	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Материальная база: спортзал

Список методической литературы.

1. Программа «Физическая культура 1 – 4 класс».2016г, «Физическая культура 5 – 9 класс».2016г.
2. Поурочные разработки планов.
3. «Физическая культура 1 – 4 класс».2010г. И.М. Бутин.
4. «Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе». М.Д. Рипа. М. Просвещение 1985 г.
5. «Физическая культура 5 – 9 класс». М. Просвещение 1997 г. В. И. Лях.
6. «Знай и умей». 1978г.Издат. «Детская литература».
7. «Руководство физическим воспитанием».1973г.Просвещение.Г.П.Богданов.

8. Пособие для учителей. 2010г. М. Просвещение. М.Д. Рипы.
9. Спортивные игры. 1998г. Н.П.Воробьёв.

«Физическая культура 5 – 7 класс».1986г. Ю.А.Барышников.

1. « Уроки физическая культура 1 – 4 класс».2010г. М. Просвещение.
2. Методика физического воспитания.1997г. М.Просвещение В.И.Лях.
3. « Мы сдаём нормы».1979г.М. Просвещение.
4. Мы играем в баскетбол.2005г.
5. Спортивные и подвижные игры. 1998г.М.Просвещение.
6. Журналы «Физическая культура», «Физкультура и спорт».
7. Раздаточный материал, плакаты.
8. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
9. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

Почасовое планирование спортивного кружка для учащихся 1- 4классов

1. Правила техники безопасности на занятиях кружка, повторение выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м.
2. Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.
3. Гигиена подростка. Повторный бег с околопредельной скоростью.
4. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.
5. Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
6. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.
7. Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.
8. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.
9. Бег на выносливость. Игры на координацию движений.
10. Преодоление полосы препятствий.
11. Эстафеты с предметами.
12. Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений.
13. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.
14. Прохождение дистанции 2 км. по глубокому снегу.
15. Игры и эстафеты на лыжах.

16. Прохождение дистанции 3 км.
17. Подъем в гору различными способами.
18. Спуски с горы в различных стойках.
19. Прохождение дистанции 3 км.
20. Подъемы и спуски.
21. Прохождение дистанции 3 км.
22. Игры и эстафеты на лыжах.
23. Эстафеты с предметами.
24. Упражнения на ловкость.
25. Игры на ловкость и координацию движений.
26. Выполнение акробатических упражнений.
27. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.
28. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег.
29. Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.
30. Метание теннисных мячей на дальность.
31. Бег с преследованием. Игры с метанием мяча.
32. Челночный бег. Игры на координацию движений.
33. Бег на выносливость.
34. Эстафеты с мячом.

