

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Будинская общеобразовательная школа

«Утверждаю»

директор школы



/Бабаев А. С.

«01 » сентября 2023 г.



Рабочая программа

кружка ОФП

Составитель

Маякина О. Т.

д. Будино 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-9 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Планируемые предметные результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- умение работать индивидуально и в группе.

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» (ОФП). Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

1 Теоретические сведения В течении учебного года

2 ОФП 34 часа

ИТОГО: 34 часа

Содержание рабочей программы по ОФП

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

1. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Самоконтроль, оказание первой помощи.

Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

2. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливующее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

3. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

4. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.

Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении.

Тактические действия в защите. Учебные игры.

5. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча.

Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

6. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.

Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом».

Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъёму по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	11
2.	Волейбол	5
3.	Лыжная подготовка	13
4.	Футбол	5
5.	Гигиена, предупреждение травм. самоконтроль	На занятиях

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата проведения
Легкая атлетика		
1.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции	
2.	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. . Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование	
3.	Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Прыжки в длину с места.	
4.	Правила соревнования по легкой атлетике. Метание малого мяча и гранаты на дальность.	
5.	Кросс 1500м	
6.	Преодоление полосы препятствий	
Волейбол		
7.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	
8.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу	
9.	Нападающий удар. Блокирование мяча	
10.	Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке	
11.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования	
Лыжная подготовка		
12.	Правила и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
13.	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.	
14.	Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом»	
15.	Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.	
16.	Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)	
17.	Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.	
18.	Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).	
19.	Прохождение дистанции 2км	
20.	Коньковый ход	
21.	Коньковый ход	
22.	Игры и эстафеты на лыжах	
23.	Прохождение дистанции 3км	
24.	Спуски и подъемы	
Легкая атлетика		
25.	. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Прыжки в длину с места	
26.	Легкоатлетические эстафеты.	

27.	Преодоление полосы препятствий	
28.	Бег на короткие дистанции	
29.	Кросс 1500 м	
Футбол		
30.	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода	
31.	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.	
32.	. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	
33.	Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Учебная игра.	
34.	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра.	