

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

«Рассмотрено на
педсовете»
Протокол № 7 от
30.08. 2021г.

«Утверждено»
Директором МБОУ БСОШ
Т. Н. Иванченко
Приказ № 88-1от
30.08.2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования
ОФП**

**Уровень образования: основное общее образование
среднее общее образование**

Уровень изучения: базовый

Количество часов по учебному плану: 34ч.

**Рабочая программа составлена на основе:
ФГОС**

**УМК программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов авторы: В.И.
Лях и А.А. Зданевич М. переизд. Просвещение 2018г.**

Составитель программы:
учитель физкультуры: Кургин А. А.

2021 г.

I. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

На конец учебного года обучающиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

II. Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре:

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Легкая атлетика

Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

3. Гимнастика

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических

снарядах (стенках, скамейках). Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

4. Лыжная подготовка

Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

5. Спортивные игры

Волейбол

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Баскетбол

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

Футбол

История развития. Тактические схемы, игровые амплуа, тренерские концепции.

Удары по мячу. Ведение мяча. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра.

6. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

7. Контрольное тестирование

Контрольные тесты-упражнения:

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.

Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в виси на высокой перекладине, девочки - в виси лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 8. Метание набивного мяча.

Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

III. Тематический план

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
|--------------|-------------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 1 | 0 | 1 |
| 2. | Легкая атлетика | 1 | 8 | 9 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 4 | 5 |
| 4. | Лыжная подготовка | 1 | 3 | 4 |
| 5. | Спортивные игры | 3 | 7 | 10 |
| 6. | Общая физическая подготовка | 0 | 5 | 5 |
| 7. | Итого | 7 | 27 | 34 |