

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Головинская основная общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МОУ Головинская ООШ



С.В.Смирнова

Приказ

№ 117 от 01.09.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка ОФП

Составитель: Дрозд Л.В.

С.Головинское

2020

1. Пояснительная записка.

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

3. Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
 - ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
 - ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
 - ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 11 - 14 лет.

5. Срок реализации программы – 1 год.

6. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировке спортсменов, участия в соревнованиях.

Режим занятий – один раз в неделю по одному

2. Ожидаемые результаты.

1) Обучающая цель:

По окончании курса программы ребенок должен знать:

- Правила поведения и техники безопасности во время тренировочных занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха.
- Влияние занятий физическими упражнениями / спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием! на системы дыхания, кровообращения, Ц.НС, и др.
- Основные компоненты физической культуры личности.
- Развитие волевых и нравственных качеств.
- Основные приемы самоконтроля.
- Здоровый образ жизни - одна из основных ценностных ориентаций.
- Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.
- Дневник самоконтроля.
- Правила и назначения спортивных соревнований.

2) Воспитывающая цель:

По окончании курса ребенок должен знать:

- Правила поведения на занятиях по физкультуре,
- Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену
- Помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физподготовку.
- Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

3) Оздоровительная цель:

Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно выполнять упражнения для развития быстроты, выносливости, силы и гибкости;
- Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни.

4) Развивающая цель:

По окончании курса ребенок должен уметь:

- **Легкая атлетика.** С максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 минут. Прыгать в высоту с 9-15м разбега одним из спортивных способов (согнув ноги, перешагивание, волна, перекидной). Преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий. В метаниях на дальность, на меткость - метать различные по массе и форме снаряды (граната, малые мячи, дротик) с места и с полного разбега.
- **В гимнастических** и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях и перекладине: выполнять опорный прыжок через козла и коня способом ноги врозь.
- **В лыжной подготовке** демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от 5 до 15 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.

- **В спортивных играх** - демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;
- Показывать результаты в участии в различных мероприятиях и соревнованиях школьных, районных, а также проведения в школе дней здоровья и спортивных праздников.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- ✓ текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- ✓ тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- ✓ взаимоконтроль;
- ✓ самоконтроль;
- ✓ итоговый контроль умений и навыков;
- ✓ контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, проведение соревнований.

Оценочно измерительные материалы

5 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.0	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115

Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8

Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

3. Содержание программы:

Октябрь-декабрь

1. Развитие силовых качеств:

- обучение технике длительного бега;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину (с места, с разбега);
- выполнение упражнений на развитие силовых качеств;
- прыжок через коня.

2. Развитие ловкости в игре с мячом:

- игры в мяч «Пионербол», «Баскетбол», «Волейбол»

Январь-февраль

3. Лыжная подготовка:

- отработка лыжных ходов;
- скоростной бег на лыжах;
- прохождение дистанции 3-5 км;
- скоростной спуск с горы.

Март

4. Стрельба из пневматической винтовки:

- обучение технике стрельбы;
- «Биатлон»-соревнования.

Апрель-май

5. Легкая атлетика

- бег короткие дистанции;
- кроссовая подготовка;
- метание мяча;
- бег по пересеченной местности;
- развитие быстроты в эстафетном беге;
- игра «Футбол».

4. Тематическое планирование:

№ П/П	Тема занятия	Цели и задачи
1. Развитие силовых качеств.		
1-2	Вводное занятие. Развитие ловкости в подвижных играх.	-познакомить учащихся с техникой безопасности при проведении

		занятий; -познакомить с планом работы на год; -развивать ловкость во время проведения подвижных игр.
3-4	Совершенствование техники длительного бега. Подвижные игры.	-развивать скоростно-силовые качества, выносливость во время длительного бега; -развивать ловкость и быстроту во время подвижных игр.
5-6	Совершенствование техники длительного бега. Обучение передачи эстафеты в эстафетном беге. Игра «Пионербол».	-формирование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости в игре с мячом.
7-8	Отработка техники длительного бега. Отработка техники прыжка в высоту. Игра «Пионербол».	-формирование физических качеств быстроты, выносливости и ловкости; -отрабатывать технику прыжка в высоту.
9-10	Отработка техники прыжка в высоту. Подвижные игры.	-развитие прыгучести, скоростных и силовых качеств; -закрепление техники прыжка в высоту.
11-12	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Народные игры.	-развивать прыгучесть с применением длинной и короткой скакалки; -совершенствовать технику прыжка; -воспитывать любовь к русским традициям, разучивая народные игры.
13-14	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств (упражнения на перекладине, лазание по канату, полоса препятствий, работа в парах....) Подвижные игры с элементами силовых упражнений.	-обучать технике лазания по канату; -развитие скоростно-силовых качеств; -воспитание трудолюбия, дисциплины, самовоспитания и самоконтроля; -развитие ловкости в подвижных играх.
15-16.	Проведение учебных игр «Баскетбол» и «Волейбол»	-ознакомление с техникой безопасности во время проведения спортивных игр;
2.	Лыжная подготовка	
17	Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости на дистанции 2000 м.	-познакомить учащихся с техникой безопасности по лыжной подготовке; -подобрать лыжный инвентарь; -повторить технику лыжных ходов;

		-развивать выносливость и скоростно-силовые качества.
18.	Скоростной бег на лыжах (эстафеты, игры, полоса препятствий)	-развивать скоростные качества; -повторить лыжные ходы; -разучивать игры на лыжах.
19.	Развитие выносливости на дистанции 4-5 км.	-развивать выносливость; -развивать умение сочетать лыжные ходы на длинной дистанции.
20.	Совершенствовать технику скоростного спуска с горы.	-развивать умение держаться на лыжах при длительном спуске; -отработка техники подъема в гору разными способами.
21.	Отработка техники конькового хода на дистанции 3000 м. Проведение эстафет.	-отработать технику конькового хода; -развивать выносливость на длинной дистанции; -воспитывать умение работать в коллективе.
22.	Совершенствование преодоления «контруклона». Торможение «плугом» и «упором»	-развивать умение преодолевать препятствия в виде «контруклона». -отработать технику торможения «плугом» и «упором».
3. Стрельба из пневматической винтовки.		
23	Вводное занятие. Обучение стрельбы из пневматической винтовки.	-познакомить учащихся с техникой безопасности при стрельбе из винтовки; -учить правильной технике стрельбы.
24.	Учебная стрельба.	-отрабатывать полученные умения по стрельбе.
25.	Проведение игры «Биатлон».	-учить умению сочетать лыжные гонки и стрельбу из пневматической винтовки.
4. Легкая атлетика.		
26.	Бег короткие дистанции. Эстафетный бег.	-совершенствовать технику бега на короткие дистанции; -отрабатывать технику низкого старта.
27-28.	Бег короткие дистанции. Метание малого мяча.	-тренировка бега на короткие дистанции; -отработка техники метания малого мяча.
29-30.	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	-развивать выносливость в беге по пересеченной местности.
31-32.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Метание мяча.	-развивать выносливость и скоростно-силовые качества при длительном беге. -воспитывать чувство коллективизма

		при работе в группе.
33-34.	Игра «Футбол».	-развивать физические качества в игре «Футбол»; -воспитание трудолюбия и коллективизма.

Список использованной литературы.

1. Б.И. Мишин. Настольная книга учителя физкультуры- М.: ООО «Издательство АСТ».
2. В.Г. Абалика. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., «Физкультура и спорт», 1976 г.
3. В.Е. Тучин. Спортивные и подвижные игры в школе. Учебное пособие .Волгоград.1988 г.
4. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. Физкультура 6 кл. поурочные планы. Издательство «Учитель». Волгоград.
5. В.С. Аров. Физкультура 7 кл. поурочные планы. Издательство «Учитель-АСТ». Волгоград.
6. С. В. Курылев. Физкультура 9 класс поурочные планы . Изд. «Учитель-АСТ» Волгоград.