

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Фокинская средняя общеобразовательная школа №2»

Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО Педагогический совет школы Протокол №1 от 27.08.2024	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Лагуткина И.О Протокол № 1 от 28.08.2024
--	---

Рабочая программа  
дополнительного образования  
кружка  
«ОФП»  
для основного общего образования (5-9 классы)

Срок освоения: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Фролов В.Н.

Выписка верна 30.08.2024  
Директор  Барков П.Н.



2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для 5-9 классов составлена на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Минпросвещения России от 07 апреля 2021 г. № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации стратегии развития воспитания на уровне субъекта Российской Федерации до 2025 г)

Учебного плана ООП ООО МБОУ «Фокинская СОШ №2» на 2024 - 2025 учебный год.

Календарного учебного графика на 2024 – 2025 учебный год МБОУ «Фокинская СОШ №2».

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати 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).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко

дозированных упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Общими задачами кружка являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

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. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции. Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 10 до 17 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 учащихся. Это позволяет

уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю, общая загруженность — 1 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Условия выполнения программы:

-Количество детей в кружках не более 15 человек. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе.

-В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.

-Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных кружковцами.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Вводное занятие.
2. Ознакомление с правилами соревнований.
3. Техника безопасности во время занятий ОФП
- 4.Лёгкая атлетика
5. Лыжный спорт
6. Спортивные игры
- 7.Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Согласно плану спортивных мероприятий.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 часа в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

### ОСНОВНАЯ ОБУЧЕНИЯ:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.

Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке. № п/п Дата Тема занятий

Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.

### Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Бег на короткие дистанции.	2	3.09	
2	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	10.09	
		2	17.09	
		2	24.09	
3	Ускорения; бег по повороту; финиш.	2	1.10	
4	Бег на время на дистанции 30. 60м.			
5	Бег на время на дистанции 100м.			
6	Бег по пересечённой местности.с/и футбол.	2	8.10	
7	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	15.10	
8	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	2	22.10	
9	Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	05.11	
10	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	12.11	
11	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	2	19.11	
12	Учебно-тренировочная игра.	2	26.11	
13	Приём мяча. Передача мяча.	2	3.12	
14	. Приём мяча. Передача мяча.	2	10.12	
15	. Подача мяча.	2	17.12	
16	. Подача мяча.	2	24.12	
17	. Нападающий удар. Блокирование мяча.	2	14.01	
18	Учебно-тренировочная игра.	2	21.01	
19	Учебно-тренировочная игра.	2	28.01	
20	Классические лыжные ходы.	2	04.02	
21	Классические лыжные ходы.	2	11.02	
22	Подъёмы и спуски с горы.	2	18.02	
23	Подъёмы и спуски с горы.	2	25.02	
24	Подъёмы и спуски с горы.41. Торможение на лыжах.	2	04.03	
	Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	11.03	
25	Дистанция до 3км.	2	18.03	
26	Бег на короткие дистанции.	2	01.04	
27	Бег на короткие дистанции	2	8.04	
28	Бег по пересечённой местности.	2	15.04	
29	Бег по пересечённой местности.	2	22.04	
30	Бег по пересечённой местности.	2	29.04	
31	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.	2	6.05	
32	С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.	2	13.05	
33	Тестирование.	2	20.05	

34	Тестирование	2	27.05	

### **Лёгкая атлетика**

1. Бег на короткие дистанции.
2. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.
3. Ускорения; бег по повороту; финиш.
4. Бег на время на дистанции 30. 60м.
5. Бег на время на дистанции 100м.

### **Футбол**

6. Бег по пересечённой местности.с/и футбол.
7. Ведение и обводка. Отбор мяча.
8. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

### **Баскетбол**

9. Перемещения и остановки. Учебная игра.
10. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
- 131Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.
12. Учебно-тренировочная игра.

### **Волейбол**

13. Приём мяча. Передача мяча.
14. Приём мяча. Передача мяча.
15. Подача мяча.
16. Подача мяча.
17. Нападающий удар. Блокирование мяча.
18. Учебно-тренировочная игра.
19. Учебно-тренировочная игра.

### **Лыжная подготовка**

20. Классические лыжные ходы.
21. Классические лыжные ходы.
22. Подъёмы и спуски с горы.
23. Подъёмы и спуски с горы.
24. Подъёмы и спуски с горы.41. Торможение на лыжах.
25. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
26. Дистанция до 3км.

### **Лёгкая атлетика**

27. Бег на короткие дистанции.
28. Бег на короткие дистанции
29. Бег по пересечённой местности.
30. Бег по пересечённой местности.
31. Бег по пересечённой местности.
32. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
33. С/и «Футбол». Бег на средние дистанции.
- 34 Тестирование.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2000 г.

2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М 2008 г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000 г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2011 г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2010 г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсмен