

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**

**Управление образования администрации Фёдоровского  
муниципального района  
МОУ СОШ с. Мунино**

**РАССМОТРЕНО**  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от « 28 » августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Мухтарова М Б  
от « 28 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Сафарова Н А  
Приказ № 90  
от « 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Кружок «ОФП»

## **Рабочая программа дополнительного образования «ОФП» (Общая физическая**

**подготовка).** Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС . Программа предназначена для учащихся 5-7 класса. Программа базируется на основных нормативных документах:

- Письмо Минобрнауки РФ т 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27 «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» (вместе с "СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)

\*Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

### **Содержание программы:**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематическое планирование.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение.
5. Список литературы.

## **1. Пояснительная записка.**

Направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 1 года обучения, 1 час в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Возраст обучаемых 11-13 лет.

Программа способствует творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Данная образовательная программа актуальна и востребована, так как именно в коллективе успешно происходит преодоление закомплексованности ребенка и ориентирована на всестороннее развитие личности, его неповторимой индивидуальности. Данная образовательная программа основана на комплексной программе физического воспитания авторов- доктора пед. Наук В.И.Ляха и кандидата пед. наук А. А. Зданевича.

Занятия проводятся в спортивном зале , на школьном стадионе и выполняют одновременно оздоровительную, познавательную, воспитательную и развивающую функции. Занятия не только развивают физические и умственные способности, но и формируют коммуникативную культуру, значимость и необходимость в общем деле, индивидуальность в различных видах работы. Главное, чтобы учащиеся ощутили возможность реализовать свои идеи, удовольствие от физическими упражнениями, успешность в достижении поставленных задач, и радость общения друг с другом.

### **Цели:**

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- вовлечение учащихся в систему дополнительного образования с целью обеспечения самореализации личности;
- формирование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Знание техники безопасности при занятиях физической культурой;
- развивать навыки технически правильно осуществлять двигательные действия при занятиях.
- развивать навыки правильного использования спортивного инвентаря;
- закрепить умение действовать в сложной игровой обстановке;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
- обучить простейшим приёмам контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятиях;
- обучить проведению самостоятельных занятий по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

### *Развивающие:*

- развивать физические кондиции ( силу, быстроту, выносливость);
- развивать умения, запоминать, воплощать;
- развивать творческую фантазию, умение свободно владеть, телом, эмоциями;
- развивать навык правильной осанки;
- Развивать навыки работы в коллективе.

### *Воспитывающие;*

- Воспитывать дисциплинированность.
- воспитывать инициативность, самостоятельность;
- создать атмосферу взаимопомощи, чувства ответственности .

**Основные формы работы:** урок-беседа, тренировочное занятия, состязания, соревнования.

**Воспитательные формы работы внутри коллектива:** беседы, индивидуальная работа с родителями, анкетирование, Различные формы работы направлены на сплочение детей в дружный творческий коллектив.

**Условия реализации программы:** применение различных методов и приемов обучения, использование разнообразных форм, наличие спортивного инвентаря, создание психологического комфорта.

### **Ожидаемые результаты:**

- владеть основными двигательными действиями;
- технически правильно выполнять двигательные ;
- уметь голосом выставлять акценты, и выражать эмоциональные аспекты в пении;
- выполнять упражнения на развитие кондиционных способностей;
- выполнять основные правила техники безопасности ;
- находить верное поведение в предлагаемых обстоятельствах;
- уметь сочетать нагрузку и отдых ;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- уметь управлять своими эмоциями;
- умение достигать поставленные цели.

## 2. Учебно-тематическое планирование.

№	Разделы и темы занятий	Часы	
		Теория	Практика
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Бег .ОРУ .Беговые упр. Силовые упр. На основные группы мышц. Бег в медленном темпе.	0,5	0,5
2.	Развивать быстроту Бег с ускорением, бег с гандикапом , бег в гору. Упр. На гибкость . Футбол.		1
3.	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места , с разбега через препятствие, с 7-9 беговых шагов. Силовые упр. На мышцы рук и туловища. Бег в медленном темпе до 1,2 км.		1
4.	Метание мяча. Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с места. Метание мяча с места. Метание мяча с отскоком от стены .Силовые упражнения на мышцы рук и туловища . Баскетбол.		1
5.	Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, выпрыгивания. Бег до 1,5 км.		1
6.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 10 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.		1
7.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 12 мин. Ходьба с дыхательными упр.		1
8.	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ с мячом. Прыжковые упр. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Броски мяча в кольцо.		1
9.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты с мячом.		1
10.	Бег. ОРУ .с гимн. Палками .Силовые упр. на основные группы мышц. Баскетбол.		1
11.	Бег. ОРУ. в движении. Мост, стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад .		1
12.	Бег. ОРУ. с гимн. палками . Акробатическая комбинация.		1
13.	Бег. ОРУ. Упражнения в равновесии,- ходьба различными способами, пробежка, прыжки на одной, расхождение при встрече.		1
14.	Бег. ОРУ .с гимн. палками. Опорный прыжок – ноги врозь – козёл в ширину. Баскетбол.		1
15.	Бег. ОРУ в движении. Развивать прыгучесть. Прыжки с гимн. мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой , обручем, мячом.		1
16.	Бег. ОРУ. с гимн . палками. Силовые упр. на гимнастической лестнице, скамейке, с набивными мячами. Баскетбол.		1
17.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Ведение мяча различными способами.	0,5	0,5

18	Бег. ОРУ Перемещения игрока в различных стойках. Комбинация из освоенных приёмов перемещения – без мяча и с мячом. Игра 3х3.		1
19	Бег. ОРУ.- с мячом. Ловля и передача мяча – различными способами- на месте и в движении. Учебная игра.		1
20	Бег. ОРУ. в движении. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.		1
21	Бег. ОРУ. Ведение мяча с переводом в другую руку. Игра 4х4.		1
22	Бег. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.		1
23	Бег. ОРУ. в движении. Выпрыгивания из приседа, прыжки в глубину .Ловля мяча после отскока. Учебная игра.		1
24	Бег. ОРУ. Командные действия в нападении. Учебная игра.		1
25	Кроссовая подготовка. Методика развития выносливости.		1
26	Ходьба. ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Бег в равномерном темпе до- 8мин.		1
27	Ходьба. ОРУ. Силовые упр. На основные группы мышц. Бег в равномерном темпе до- 12мин.		1
28	Ходьба. ОРУ. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до- 15мин. Упражнения для развития гибкости.		1
29	Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на низкой высоте .Эстафеты с бегом и прыжками.		1
30	Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на большой высоте. Силовые упражнения на основные группы мышц.		1
31	Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, бег прыжками . Бег в равномерном темпе- до 1,5 км.		1
32	Кроссовая подготовка .Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 11 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.		1
33	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 2км. Ходьба с дыхательными упражнениями.		1
34	Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ. Беговые упр. Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения для развития гибкости.		1
	Итого:	1	33

### 3. Содержание Программы.

1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Бег .ОРУ.Беговые упр. Силовые упр. На основные группы мышц. Бег в медленном темпе.
- 2.Бег с ускорением, бег с гандикапом , бег в гору. Упр. На гибкость . Футбол.
- 3.Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места , с разбега через препятствие, с 7-9 беговых шагов. Силовые упр. На мышцы рук и туловища. Бег в медленном темпе до 1,2 км.
- 4.Метание мяча. Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с места. Метание мяча с места. Метание мяча с отскоком от стены .Силовые упражнения на мышцы рук и туловища . Баскетбол.
- 5.Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, выпрыгивания. Бег до 1,5 км.
- 6.Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 10 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.
- 7.Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 12 мин .Ходьба с дыхательными упражнениями.8.Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ с мячом. Прыжковые упр. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Броски мяча в кольцо.
- 9.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты с мячом.
10. Бег. ОРУ с гимн. палками. Силовые упр. на основные группы мышц. Баскетбол.
11. Бег. ОРУ. в движении. Мост, стойка на лопатках. Кувьрки вперёд и назад .
12. Бег. ОРУ. с гимн. палками . Акробатическая комбинация.
13. Бег. ОРУ. Упражнения в равновесии,- ходьба различными способами, пробежка, прыжки на одной, расхождение при встрече.
14. Бег. ОРУ .с гимн. палками. Опорный прыжок – ноги врозь – козёл в ширину.
15. Бег. ОРУ в движении. Развивать прыгучесть. Прыжки с гимн. мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой ,обручем, мячом.
16. Силовые упр. на гимнастической лестнице, скамейке, с набивными мячами.
17. Техника безопасности при занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Ведение мяча различными способами.
18. ОРУ Перемещения игрока в различных стойках. Комбинация из освоенных приёмов перемещения – без мяча и с мячом. Игра 3х3.
19. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.
20. Ведение мяча различными способами- в различных стойках. Баскетбол.
21. Бег. ОРУ. Ведение мяча с переводом в другую руку. Игра 4х4.
22. . Прыжковые упр. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.
23. Выпрыгивания из приседа, прыжки в глубину .Ловля мяча после отскока. Учебная игра.
24. Бег. ОРУ. Командные действия в нападении. Учебная игра.

25.Кроссовая подготовка. Методика развития выносливости.



26. Упражнения для развития гибкости. Бег в равномерном темпе до- 8мин.
27. Ходьба. ОРУ. Силовые упр. на основные группы мышц. Бег в равномерном темпе до- 12мин.
28. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до- 15мин. Упражнения для развития гибкости.
29. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на низкой высоте. Эстафеты с бегом и прыжками.
30. Развивать прыгучесть. Прыжки в высоту перешагиванием- на большой высоте. Силовые упражнения на основные группы мышц.
31. Метание мяча . Бег . ОРУ. Имитация метание мяча с разбега. Метание мяча с 2-4 шагов разбега на дальность. Многоскоки, бег прыжками . Бег в равномерном темпе- до 1,5 км.
32. Кроссовая подготовка .Бег. ОРУ в движении. Бег по пересечённой местности до 11 мин. Упражнения для развития гибкости. Метание мяча с места в цель.
33. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ . Силовые упр. Бег по пересечённой местности до 2км. Ходьба с дыхательными упражнениями.
34. Кроссовая подготовка. Бег. ОРУ. Беговые упр. Бег по пересечённой местности до 2,5 км. Упражнения для развития гибкости.

#### **4. Методическое обеспечение .**

##### 1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по ОРУ, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, футболе и др.
- Положения о соревнованиях.

Методические рекомендации по организации безопасного ведения спортивных игр.

- Инструкции по охране труда.

#### **5. Список литературы.**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И. ,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.