

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию МО Щекинский р-он**

**Царевская основная школа №41**

Рассмотрена на МО школы;  
на заседании  
педагогического совета  
школы  
Протокол №1 от  
30.08.2024г.

**Утверждаю**  
Директор  
МБОУ «Царевская  
основная школа №41»

\_\_\_\_\_ Портнова И.В.  
Приказ № 89  
«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования «Основы физической подготовки»**

для обучающихся 1-9 классов

## Пояснительная записка

Программа кружка дополнительного образования общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от семи до пятнадцати 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 легкодозировуемых 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 навыком 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.

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 7 до 15 лет. В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10 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 один раз в неделю, общая загруженность - 1 час.

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, лыжной подготовки, игры в пионербол и лапта; укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### Должны знать

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

### Должны уметь

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

### Ожидаемые результаты

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощные метательные движения, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. ВП	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
4.	Лёгкая атлетика	5	-	5
5.	Баскетбол.ВП	7	-	7
6.	Лыжный спорт	7	-	7
7.	Пионербол	4	-	4
8.	Лапта	8	-	8
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.ВП	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>10.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

### Содержание курса:

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.

### Учебно-тематический план по ОФП 1-4 классы Количество часов в неделю: 0,5

Предмет	Класс	Вариант	
ОФП	1-9	ОФП	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Основы знаний		Теория «Значение лёгкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины» ВП	1
		Ознакомление с правилами соревнований.	1
		Техника безопасности во время занятий ОФП	1
Лёгкая атлетика		Бег на время на дистанции 30. 60м. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно на прямой и на повороте	1
		Ускорения; бег по повороту; финиш. ВП	1
Баскетбол		Техника безопасности на баскетболе. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
		Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
		Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1

Лыжная подготовка		Классические лыжные ходы. ВП	1
		Подъёмы и спуски с горы.	1
		Торможение на лыжах.	1
		Повороты на лыжах.	1
Пионербол		Групповые тактические действия в нападении и защите .ВП	1
		Командные тактические действия в нападении и защите	1
Лапта		Правила поведения и безопасности во время игры. Ловля и передача теннисного мяча.	1
		Удар битой по теннисному мячу способом «сверху», в ближние зоны (2,3), дальние (4,5). Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Ловля мяча в парах. Двухсторонняя игра в лапту. ВП	1
		Тестирование. План самостоятельных занятий на лето.	1

**Учебно-тематический план по ОФП 5-9 классы**  
**Количество часов в неделю: 0,5**

<b>Предмет</b>	<b>Класс</b>	<b>Вариант</b>	
<b>ОФП</b>	<b>1-9</b>	<b>ОФП</b>	
<b>Раздел</b>	<b>Описание раздела</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Основы знаний		Теория «Значение лёгкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины» ВП	1
		Ознакомление с правилами соревнований.	1
		Техника безопасности во время занятий ОФП	1
Лёгкая атлетика		Бег на время на дистанции 30. 60м.	1
		Бег на время на дистанции 100м.ВП	1
		Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
Баскетбол		Техника безопасности на баскетболе. Перемещения и остановки. Учебная игра.	1
		Ведение мяча ,передача мяча в парах ,бросок в кольцо	1
		Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействие.ВП	1
		Овладение мячом и противодействие. Отвлекающие приёмы.	1
Лыжная подготовка		Классические лыжные ходы. Дистанция до 3 км.	1
		Коньковые лыжные ходы. Дистанция до 5 км.	1
Пионербол		Групповые тактические действия в нападении и защите .Двусторонняя игра.ВП	1

		Командные тактические действия в нападении и защите . Двусторонняя игра.	1
Лапта		Правила поведения и безопасности во время игры. Ловля мяча в парах. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.	1
		Упражнения для совершенствования перебежками . Двухсторонняя игра в лапту. Тестирование.ВП	1
		Удары сверху. Эстафеты с метанием в цель. Учебная игра в лапту. План самостоятельных занятий на лето.	1

### ***СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Григорьев В.М. Играйте в лапту! – М : физкультура и спорт 1988 – 32 с.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
8. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.