

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Терновка  
Балашовского района Саратовской области»**

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
ВР МОУ СОШ с.Терновка  
Ю.А. Шатилова  
« 30 »августа 2023г



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ с.Терновка  
С.Д. Николаева/  
Приказ № 170 от  
«30» августа 2023г.

**Рабочая программа спортивного кружка  
"Общая физическая подготовка" (ОФП)**

**2- 9 класс**

**Срок реализации: 1 год обучения (34 ч)**

**РУКОВОДИТЕЛЬ:**

**Салохина О. А.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы

протокол №1

от «30» августа 2023 г.

2023-2024 уч. год

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание программы**

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности.** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка  
ОФП с элементами подвижных и спортивных игр для 2-4, 6-9 классов (32 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Примечание</b>
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Ляпта»	1	04.09.		
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	1	11.09.		
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	1	18.09.		
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3x10м.	1	25.09.		
5	Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	1	02.10.		
6	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки».	1	09.10.		
7	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	16.10.		
8	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	1	23.10.		
9	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекуты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты»	1	13.11.		
10	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	1	20.11.		
11	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	1	27.11.		
12	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	1	04.12.		
13	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка».	1	11.12.		

14	Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены»	1	18.12.		
15	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач»	1	25.12.		
16	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу».	1	15.01.		
17	Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол».	1	22.01.		
18	Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча.	1	29.01.		
19	Обучение игре «Мини-баскетбол».	1	05.02.		
20	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки в волейболе. Игра «Пионербол»	1	12.02.		
21	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Игра в пионербол.	1	19.02.		
22	Игра в пионербол. Контрольные игры и соревнования.	1	26.02.		
23	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка».	1	04.03.		
24	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. Подвижная игра «Горелки».	1	11.03.		
25	Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта»	1	18.03.		
26	Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка».	1	01.04.		
27	Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3x10 метров из различных исходных положений.	1	08.04.		
28	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье.	1	15.04.		
29	Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».	1	22.04.		
30	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Метание малого мяча в цель.	1	06.05.		
31	Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта»	1	13.05.		
32	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта». Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	20.05.		
	Итого:	32			

