

**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
«31» августа 2023г.

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

2- 11 класс

Срок реализации: 1 год обучения (34 ч)

РУКОВОДИТЕЛЬ:

Прошин Евгений Владимирович

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол №1
от «30» августа 2023 г.

2023-2024 уч. год

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Способы физкультурной деятельности

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6_минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Раздел	Содержание занятий
	По плану	По факту		
1	07.09		Ходьба и бег (4 ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
2	14.09			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м)
3	21.09			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).
4	28.09			ОРУ. Челночный бег 3*10м .
5	05.10		Прыжки (4 ч)	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
6	19.10			ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.
7	26.10			ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.
8	02.11			ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега.
9	09.11		Метание (4 ч)	Метание малого мяча с места на дальность.
10	16.11			Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.
11	23.11			ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.
12	30.11			ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча.
13	07.12		Бег по пересеченной местности (3 ч)	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).
14	14.12			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м).
15	21.12			ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости.
16	28.12		Полоса препятствий (2 ч)	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин).
17	11.01			ОРУ в движении. Кросс 1 км.

18	18.01		Эстафеты (3 ч)	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.
19	25.01			Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи).
20	01.02			Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.
21	08.02		Пионербол (5 ч)	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры.
22	15.02			ОРУ в движении. Действия игрока на площадке. Подача мяча.
23	22.02			ОРУ в движении. Игра «Пионербол».
24	01.03			ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.
25	15.03			ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.
26	22.03		Акробатика (1 ч)	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка.
27	29.03		Равновесие. Висы. Строевые упражнения. (5 ч)	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей.
28	05.04			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке.
29	12.04			ОРУ с обручем. Упражнения в упоре лежа на гимнаст.скамейке. Развитие силовых способностей.
30	19.04			ОРУ с обручем. Повороты Перестроение из двух шеренг в два круга.
31	26.04			ОРУ с обручем. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Повороты.
32	03.05		Подвижные игры на основе баскетбола (3 ч)	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Развитие координационных способностей.

33	10.05			ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.
34	17.05 24.05 31.05			ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.