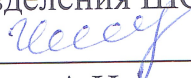


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 2 пос. Жигалово  
Структурного подразделения  
Школьный спортивный клуб «Вымпел»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель структурного  
Подразделения ШСК «Вымпел»



Жигалова А.И.

приказ № 198-од от 16.11.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 636480676633806a2256496ca8467  
Выдан: Петрова Марина Александровна  
Действителен с 14 ноября 2023 г. по 7 февраля 2024 г.

Петрова М.А.

приказ №198-од от 16.11.2023 г..

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОФП»

Направленность: Спортивная

Возраст учащихся: 12-16лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в неделю: 2 час в неделю

Количество часов в год: 68 часов

Составитель программы:  
Затонская М.А., педагог  
дополнительного образования

п. Жигалово  
2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**Цель и задачи** проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана с учётом требований к

результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

### **Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка»**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

## УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки*: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания*, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2;

грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *общеразвивающие упражнения*; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

- «*Легкая атлетика*» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

- «*Гимнастика*» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Раздел Двухсторонние игры:

- «*Подвижные игры*» и «*Спортивные игры*» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

## Календарно-тематическое планирование

### 5 -9 классы

№ п/п	Тема	Дата проведения
1-2	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	
3	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения « отжиманий с выпрыгиванием ».	
4	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
5	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
6	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	
7	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча в цель. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
8	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Игровые эстафеты.	
9	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
10	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.Игра по выбору.	

11	Развитие быстроты: преодоление полосы препятствий: прыжки на разную длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и повороты, (11-15) бег с переноской тяжестей	
12	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Игра.	
13	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.	
15	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	
16	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
18	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	
19	Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	
20	Передвижения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	
21	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча в цель. С/и мини-футбол	
22	Подтягивание, отжимания. Преодоление горизонтальных препятствий. Игровые эстафеты	



23	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 6 мин. С/и (футбол).	
24	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (6 станций) на результат.	
25	Развитие силовых способностей( подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат). С/игра по выбору.	
26	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты, бег с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	
27	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	
28	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке Контрольные упражнения.	
29	Круговая тренировка (5 станций) С/и хоккей с мячом (на полу)	
30	Упражнения с набивными мячами. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 4 мин. Игра по выбору	
31	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (5 станций) – оценить. Контроль ЧСС.	
32	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Пресс за 30 ссек.. С/и хоккей	
33	Гимнастика (общефизической направленности). Пресс – тест за 1 минуту. С/и мини-футбол	
34	Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	
35	Круговая тренировка (5 станций). С/и хоккей	

36	Развитие силовых способностей (подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек). С/игра по выбору.	
37	Упражнения на развитие выносливости. С/игра по выбору.	
38	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных способностей. С /и по выбору.	
39	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения на гибкость. С/и по выбору	
40	Комплекс силовых упражнений( подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек). С/ по выбору.	
41	Упражнения с предметами. С/и « перестрелка»	
42	Развитие силовых способностей( подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек). С/игра по выбору.	
43	Упражнения с набивными мячами. Подъём ног из вися. Бег на выносливость до 4 мин. Игра по выбору.	
44	Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	
45	Прыжки в длину с места. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.	
46	Упражнения с предметами. С/и « перестрелка»	
47	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения на гибкость. С/и по выбору.	
48	Спортивные игры: мини-футбол, хоккей	

