

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вилинская средняя общеобразовательная школа №2 с русским и крымскотатарским
языками обучения имени Мамутова Амзы Амзаевича»
Бахчисарайского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол №8 от 26.08.2024 г. Руководитель ШМО _____ Л.А. Меджитова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ С.Э. Билялова «26»08.2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ №231 от 28.08.2024г. Директор _____ А. С. Зердебе
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ШСК «КЪАРТАЛ»
СЕКЦИЯ «ОФП»**

НА 2023/ 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: В неделю 1 ч., всего за год 34 ч.

УЧИТЕЛЬ ХАЛИЛОВ РИЗА ЭНВЕРОВИЧ

с. Вилино, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ШСК «Къартал» секция «ОФП» для обучающихся 6- 8 классов рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели, 1 час в неделю, 34 часа в год, составлена с учётом программы воспитания школы и на основе следующих документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Региональной комплексной программы по физическому воспитанию. Утверждена Ученым Советом КРИППО. Протокол №5 от 04.09.2014 года.

Используемый учебник:

Физическая культура В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.

Цель и задачи программы

Цель:

Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

Усвоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. Воспитательные:

Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Материально-техническое оснащение: мячи для метания 150 гр., теннисные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи (1-4 кг), волейбольная сетка, баскетбольные щиты с кольцами, обручи, скакалки, конусы, подкидной мостик, гимнастическое бревно, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, навесные брусья, настенный турник.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Легкая атлетика (15 часов). Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Бег 30, 60, 100, 1000 м. Кросс 1500 м. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Метание мяча 150 гр. Развитие силы, быстроты и выносливости.

Гимнастика с основами акробатики (7 часов).

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

- 1) О.С. ; равновесие; кувырок вперёд в группировке в упор присед; перекатом назад стойка на лопатках «Берёзка»; мост из положения лёжа; прыжком встать; переворот боком «Колесо».
- 2) О.С. ; равновесие; длинный кувырок вперед в группировке в упор присед, из упора присев стойка на голове; кувырок назад в упор присев, из упора присев перекатом назад, стойка на лопатках «Берёзка»; мост из положения лёжа; прыжком встать; переворот боком «Колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

Прыжки со скалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Комплекс ГТО (6 часов).

На материале легкой атлетики:

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол (6 часов).

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка и перемещения; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры с элементами баскетбола.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения
- доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Тема 1. Легкая атлетика	15	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
2	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	7	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
3	Тема 3. Комплекс ГТО	6	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
4	Тема 4. Баскетбол	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п		Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
план	факт	план	факт			
1.				Первичный инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. ОРУ без	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method

				предметов. Техника бега на различные дистанции.		
2.				Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Бег 500 м в среднем темпе.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
3.				Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения со скалкой. Прыжки в длину места. Кросс 1000 м. в среднем темпе.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
4.				Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
5.				Прыжковые и беговые упражнения. Метание мяча 150 гр. с места. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Ляпта».	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
6.				Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с разбега. Бег 4х60 м. Кросс 1500 м в среднем темпе.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
7.				Инструктаж по ТБ. Внедрение ВФСК «ГТО» в школу. Развитие силы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
8.				Развитие силы, гибкости. Отжимание от платформы. Наклон вперёд стоя на тумбе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
9.				Развитие силы, гибкости.	3	
10.				Наклон вперёд из положения стоя.		
11.				Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Подтягивание на перекладине, отжимание.		https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
12.				Развитие силы, гибкости. Наклон вперёд из	1	

				положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Подтягивание на перекладине, отжимание.		
13.				Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости, силы, прыгучести. Кувырок вперед в группировке. Мост из положения стоя. Упражнение на перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14.				Развитие гибкости, силы. Кувырок назад в полу шпагат. Стойка на голове.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15.				Развитие силы, гибкости. Мост из положения стоя. Переворот боком «Колесо».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16.				Повторный инструктаж по ТБ. Упр. на развитие прыгучести. Длинный кувырок в перёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17.				Акробатические соединения. Упражнение на перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18.				Развитие гибкости, силы. Лазание по канату. Стойка на лопатках «Берёзка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19.				Акробатические соединения. Упр. для развития силы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20.				Инструктаж по ТБ. «Влияние физических упражнений на организм». Ведение, ловля и передача мяча в парах. Упр. в парах на месте. Эстафета с мячами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21.				Упражнение на развитие координации движения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22.				Ведение мяча с изменением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

				направления, скорости и высоты. Передача мяча и ловля мяча в парах. Броски мяча в кольцо. Действия защитника.		
23.				Упражнение на развитие координации движения. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24.				Упражнение на развитие координации движения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
25.				Упражнение на развитие координации движения. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты. Передача, ловля мяча в парах с различными заданиями. Учебная игра.	1	
26.				Инструктаж по ТБ. «Основы обучения двигательным действиям». Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27.				Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
28.				Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Метание мяча 150 гр. с места.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
29.				Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100м. Прыжки в длину с места.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method

30.				Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Метание мяча 150 гр. с разбега. ОРУ без предметов. Бег 1000 м в среднем темпе.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
31.				Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м в среднем темпе.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
32.				Техника бега, развитие выносливости. Упр. со скалкой. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
33.				Техника бега, развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method
34.				Развитие выносливости. Эстафетный бег. Кросс 1500 м.	1	https://www.gto.ru/norms#tab_scholars https://www.gto.ru/#gto-method

Лист коррекции

[illegible]