

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования администрации Каргопольского округа
Архангельской области
МОУ «Тихманьгская СШ»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
творчески работающих
педагогов
протокол № ____
от « ____ » _____ 2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Тихманьгская СШ»
Е.А.Коробицкой
№ ____ от « __ » _____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ОФП»
для обучающихся 8 класса

д. Патровская 2023

1. Пояснительная записка.

Пояснительная записка.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья обучающихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке обучающихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающей деятельности является организация оптимального двигательного режима; пропаганда здорового образа жизни и ценности здоровья человека, приобщение обучающихся к проблеме сохранения своего здоровья, формирование валеологической грамотности. Этому способствует внедрение программы «ОФП» в образовательный процесс.

Цель программы:

- общее физическое развитие обучающихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

Задачи:

1. развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой; овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
2. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в соревновательной деятельности;
3. физическое развитие обучающихся, активное включение их в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья.

Программа курса предусматривает теоретические, практические занятия. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения;

основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

2. Планируемые результаты

Личностными результатами:

освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и 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 обучающимися содержания программы по ОФП 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;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Способом проверки общей физической подготовки учащихся станет ежегодный мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

3. Содержание программы

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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных и спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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 спортивных игр:

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

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится в рамках освоения рабочих программ **учебного предмета** в устной **форме** – доклад на заданную тему.

4. Тематическое планирование

№	Тема урока
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а и спортивным играм Правила игры в футбол. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные действия.
3	Высокий старт. ОФП Отбор мяча. Ввод мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.
4	Финальные усилия легкоатлетической эстафеты Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.
5	Развитие скоростной выносливости Основы техники и тактики игры в настольный теннис. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.
6	Бег 60 м на результат. ОФП. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач. Развитие силовых и координационных способностей
7	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. Челночный бег на результат. ОФП
8	Двусторонняя игра в настольный теннис. Прыжок в длину с места на результат. ОФП
9	Основы техники и тактики игры стритбол. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Развитие силовой выносливости. Переменный бег
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Гладкий бег. ОФП
11	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Бег 1000 м на результат. ОФП
12	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Развитие силовых и координационных способностей. Подъем туловища из положения «лежа на спине».
13	Правила игры в бадминтон. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (ю). Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (д)
14	Основы техники игры. Поддача. Виды подачи.

	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения «сидя». ОФП
15	Удары справа и слева, высоко-далёкий удар. Наклон вперед из положения «сидя» на результат. ОФП
16	Сочетание технических приёмов подачи и удара Олимпийские игры древности
17	Правила игры в шахматы. Символика, атрибутика и девиз Олимпийского движения
18	Понятие «шах», способы защиты от шаха. Открытый и двойной шах. Понятие «мат». Олимпийские игры современности
19	Ценность шахматных фигур. Нападение, защита и размен. Олимпийское движение в России
20	Ходы и взятие ладьи и других фигур. Исследовательская работа «Спортивные традиции гимназии, района, региона»
21	Веселые старты с использованием баскетбольного мяча Развитие сценической культуры и исполнительского мастерства музыкально-художественной композиции
22	Веселые старты с преодолением препятствий Визитная карточка команды
23	Художественное оформление творческого конкурса Встречная эстафета. Эстафетный бег.
24	Изучение положения о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» «Президентские состязания»
25	Совершенствование техники старта бега на короткие дистанции Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе
26	ОФП. Эстафеты. Встречная эстафета. Двухсторонняя игра в баскетбол
27	ОФП. Развитие гибкости Совершенствование игры в шахматы
28	ОФП. Развитие силовых способностей Совершенствование парной игры в бадминтон
29	ОФП. Развитие координационных способностей Совершенствование игровых действий в бадминтон
30	Преодоление препятствий. Переменный бег. Игра в футбол 4 на 4, 5 на 5 игроков.
31	Кроссовая подготовка Двухсторонняя игра в мини-футбол
32	Контрольные нормативы на основе спортивного многоборья Контрольные нормативы на основе спортивного многоборья
33	ОФП. Развитие выносливости. Промежуточная аттестация.
34	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855813

Владелец Коробицына Евгения Алексеевна

Действителен с 10.05.2023 по 09.05.2024