

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Пугачева
Саратовской области»

Согласовано

Протокол № 1

от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО

_____ / Перцева Л. А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Лапшина Алексея Владимировича

Кружок по физической культуре «ОФП»

9 классы

2022-2023 учебный год

Рабочая программа учебного курса по ОФП составлена в соответствии с методическими рекомендациями и программой по физической культуре для 5-11 классов на основе и в соответствии с авторской комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич. с учетом требований Федерального Государственного Образовательного стандарта. Программа основана на предметной линии учебников В.И.Ляха и М.Я Виленского для образовательных учреждений. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю).

Планируемые предметные результаты

Результаты изучения учебного предмета необходимы для оценки успешности овладения программным содержанием с одной стороны, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету

«Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физической культурой. В умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей в физическом совершенствовании.

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.
- знание истории физической культуры своего народа.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии и языкам.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значение семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень способностей учащихся, приобретенных в процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин и проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной, предметно-практической деятельности, а так - же в повседневной жизни.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности.
- умение самостоятельно пути достижения целей.
- умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- умение работать индивидуально и в группе.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

Содержание рабочей программы по ОФП

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область

«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в учреждения включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими

упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главной целью учебного предмета «Физическая культура» - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе решает следующие задачи:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

-приобретение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

-воспитание положительных качеств личности, правил коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Исходя из решения задач образования школьников в основной школе, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

-реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей

формирования познавательной и предметной активности учащихся.

-соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

-расширение межпредметных связей, для формирования целостного мировоззрения учащихся и всестороннем раскрытии взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выпускник является физически развитой личностью с устойчивыми мотивами и потребностями.

Обладает знаниями об истории физической культуры:

-Олимпийские игры в древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр. Программа и правила их проведения. Известные участники и победители Олимпийских игр древности.

-Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

-Развитие Олимпийского движения в России. Роль А. Д. Бутовского. Первые успехи российских спортсменов.

-Московская Олимпиада 1980г. Советский период развития олимпийского движения.

-Выдающиеся достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх современности.

-Олимпийские игры в Сочи 2014г.

Рассматривать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

-Владеет понятием о физическом развитии человека, характеристикой его основных показателей.

-Умеет руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения.

-Обосновывать положительное влияние занятий физической культурой, закалывающих процедур, личной гигиеной, режима дня на укрепление здоровья человека.

- Планировать и составлять самостоятельные занятия по самосовершенствованию физических способностей. Анализировать технику выполнения физических упражнений. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест для занятий, правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Обосновывать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности.
- выбирать и составлять индивидуальные комплексы для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.
- последовательно выполнять основные части занятия и определять их содержание.
- самостоятельно наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.
- вести дневник самонаблюдений динамики показателей физического развития.
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы для развития гибкости, формирования правильной осанки.

Спортивные игры

-играть в баскетбол по упрощенным правилам: Выполнять дриблинг шагом; бегом; змейкой в высокой и низкой стойке с изменением направления и скорости; выполнять передачу мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; выполнять броски одной, двумя руками; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча;

повороты с мячом на месте; выполнять остановку прыжком и двумя шагами;
тактические действия: личная опека; быстрый прорыв.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование темы | Всего часов | |
|-------|---|-------------|----------------------|
| | | Всего | Практические занятия |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 |
| 2 | Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 | 1 |
| 3 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 1 |
| 4 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | 1 |
| 5 | Акробатика. Выполнение комбинации по элементам. | 1 | 1 |
| 6 | Выполнение комбинации в целом. Акробатика. | 1 | 1 |
| 7 | Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. | 1 | 1 |
| 8 | Техника выполнения штрафного броска | 1 | 1 |
| 9 | Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок | 1 | 1 |
| 10 | Выполнение комбинации по баскетболу. | 1 | 1 |
| 11 | Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча. | 1 | 1 |
| 12 | Подача мяча по зонам. | 1 | 1 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 13 | Спортивные игры (футбол) | 1 | 1 |
| 14 | Выполнение комбинации по футболу | 1 | 1 |
| 15 | Техника спринтерского бега. | 1 | 1 |
| 16 | Техника спринтерского бега. | 1 | 1 |
| 17 | Контрольные тесты и испытания | 1 | 1 |
| 18 | Контрольные нормативы | 1 | 1 |
| 19 | Кроссовая подготовка | 1 | 1 |
| 20 | Силовая подготовка | 1 | 1 |
| 21 | Спортивные игры (футбол) | 1 | 1 |
| 22 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 |
| 23 | Контрольные испытания | 1 | 1 |
| 24 | Упражнения со скакалкой. | 1 | 1 |
| 25 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 1 |
| 26 | Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна. | 1 | 1 |
| 27 | Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу. | | |

| | | | |
|----|---|----|----|
| | | 1 | 1 |
| 28 | Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах. | 1 | 1 |
| 29 | Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа. | 1 | 1 |
| 30 | Подтягивание на перекладине. | 1 | 1 |
| 31 | Беговые упражнения. | 1 | 1 |
| 32 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | 1 |
| 33 | Беговые упражнения. | 1 | 1 |
| 34 | Контрольные тесты и испытания | 1 | 1 |
| | | 34 | 34 |

Календарно-тематический план

| № п/п | Раздел/тема | Всего часов | Дата проведения | | | |
|-------|---|-------------|-----------------|------|------|------|
| | | | 9 А | | 9 Б | |
| | | | план | факт | план | факт |
| 1 | Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 2 | Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. | | | | | |
| 3 | Техника выполнения акробатических упражнений | | | | | |
| 4 | Техника выполнения акробатических упражнений | | | | | |
| 5 | Акробатика. Выполнение комбинации по элементам. | | | | | |
| 6 | Выполнение комбинации в целом. Акробатика. | | | | | |
| 7 | Спортивные игры (баскетбол). Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. | | | | | |
| 8 | Техника выполнения штрафного броска | | | | | |
| 9 | Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок | | | | | |
| 10 | Выполнение комбинации по баскетболу. | | | | | |
| 11 | Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча. | | | | | |
| 12 | Подача мяча по зонам. | | | | | |
| 13 | Спортивные игры (футбол) | | | | | |
| 14 | Выполнение комбинации по футболу | | | | | |
| 15 | Техника спринтерского бега. | | | | | |
| 16 | Техника спринтерского бега. | | | | | |
| 17 | Контрольные тесты и испытания | | | | | |
| 18 | Контрольные нормативы | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 19 | Кроссовая подготовка | | | | | |
| 20 | Силовая подготовка | | | | | |
| 21 | Спортивные игры (футбол) | | | | | |
| 22 | Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 23 | Контрольные испытания | | | | | |
| 24 | Упражнения со скакалкой. | | | | | |
| 25 | Гимнастическая полоса препятствий. | | | | | |
| 26 | Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна. | | | | | |
| 27 | Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу. | | | | | |
| 28 | Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах. | | | | | |
| 29 | Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа. | | | | | |
| 30 | Подтягивание на перекладине. | | | | | |
| 31 | Беговые упражнения. | | | | | |
| 32 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». | | | | | |
| 33 | Беговые упражнения. | | | | | |
| 34 | Контрольные тесты и испытания | | | | | |

Список использованной литературы.

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону.Феникс, 2007г

