

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная
общеобразовательная школа №15 п. Восход

346686, п. Восход
Мартыновский район, Ростовская область
пер. Экскаваторный 7
Email: oosch15mart.voshod@yandex.ru

тел.8-86395 26-1-16
факс. 8-86395 26-1-16

«Утверждаю»
Директор МБОУ- ООШ № 15
Приказ от 31.08.2023 № 207
Г.И. Сухорученко
Подпись руководителя (ФИО)
Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ОФП
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное, основное 1-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 67

Учитель Афраилов Сайфиддин Закирович
(ФИО)

2023 -2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ «287 от 31.05.2021г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115;
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Учебного плана МБОУ - ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи программы:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральным базисным учебным планом для образовательного учреждения на кружковую деятельность «ОФП» в 1-9 классах отводится 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю. Рабочая программа в соответствии с Уставом МБОУ ООШ №15 п. Восход, учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием уроков на 2023-2024 учебный год составлена на 67 часов.

Количество часов:

Всего 67 ч -2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем, переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

1. Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, При поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
3. Наличие учебно–познавательного интереса к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.
4. Развитие творческого потенциала ребенка.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

1. Осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний.
1. Принимать учебную задачу; понимать предлагаемый план действий, действовать по плану.
2. планировать свои учебные действия (самостоятельно, с одноклассниками, с помощью учителя) для решения учебно-познавательных, учебно-практических задач.
3. Проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые коррективы в ходе решения поставленных задач.
4. Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
5. Оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда одноклассников.

Познавательные УУД:

1. Понимать информацию, представленную в разных формах: словесной, схематической, условно-знаковой.
2. Ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога.
3. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога.
4. Делать выводы в результате совместной работы всей группы.
1. Сравнивать и группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур, сильная и слабая позиция, сила шахматных фигур.
2. Находить и формулировать решение шахматных задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

1. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста), учиться слышать, слушать и понимать партнера; уметь договариваться, вести дискуссию.
2. Планировать и согласованно выполнять совместную деятельность.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им.
4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Тематическое планирование.

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности			Количество часов	Время изучения материала	Вид контроля	Срок и контроля
	Предметные	Личностные	Метапредметные				
Легкая атлетика	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	10	04.09-04.10		
Гимнастика	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	26	09.10-24.01		
Спортивные игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	26	29.01-27.03		

	подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	играх.	двигательных задач.				
Легкая атлетика	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	15	01.04-22.05		
Итого:				67			

Календарно-тематическое планирование театрального кружка «ОФП»

№ урока	Часы	Тема занятия	Дата
<i>Раздел “Легкая атлетика” 10 ч.</i>			
1-2	2	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.	04.09.2023 06.09.2023
3-4	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.	11.09.2023 13.09.2023
5-6	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.	18.09.2023 20.09.2023
7-8	2	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.)	25.09.2023 27.09.2023
9-10	2	ОРУ. СБУ Метание м/м (контр.) , кроссовая подготовка.	02.10.2023 04.10.2023
<i>Раздел “Гимнастика” 26 ч.</i>			
11-12	2	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	09.10.2023 11.10.2023
13-14	2	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.	16.10.2023 18.10.2023
15-16	2	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр.) . Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)	23.10.2023 25.10.2023
17-18	2	ОРУ. Вис на согнутых руках (контр.) . Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусках.	08.11.2023 13.11.2023
19-20	2	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование комбинации на брусках, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	15.11.2023 20.11.2023
21-22	2	ОРУ. Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике.	22.11.2023 27.11.2023

23-24	2	ОРУ. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений на брусках, упражнения в равновесии.	29.11.2023 04.12.2023
25-26	2	ОРУ. Отжимание (контр.), висы и упоры, совершенствование упражнений на брусках, упражнения на бревне.	06.12.2023 11.12.2023
27-28	2	ОРУ. Упражнений на брусках , упражнения в равновесии , висы и упоры.	13.12.2023 18.12.2023
29-30	2	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость (контр.).	20.12.2023 25.12.2023
31-32	2	ОРУ в парах. Упражнения на перекладине , метание набивного мяча.	27.12.2023 10.01.2024
33-34	2	ОРУ с предметами. Полоса препятствий.	15.01.2024 17.01.2024
35-36	2	ОРУ на гимнаст. скамейке. Стр. упражнения. Упражнения на снарядах	22.01.2024 24.01.2024
Раздел “Спортивные игры” 16 ч.			
37-38	2	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).	29.01.2024 31.01.2024
39-40	2	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	05.02.2024 07.02.2024
41-42	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.).	12.02.2024 14.02.2024
43-44	2	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	19.02.2024 21.02.2024
45-46	2	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	26.02.2024 28.02.2024
47-48	2	ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.).	04.03.2024 06.03.2024
49-50	2	ОРУ . Броски в движении- (контр.).	11.03.2024 13.03.2024

51-52	2	ОРУ. Игра в баскетбол.	25.03.2024 27.03.2024
<i>Раздел “Легкая атлетика” 15ч.</i>			
53-54	2	Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	01.04.2024 03.04.2024
55-56	2	ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф. палочки	08.04.2024 10.04.2024
57-58	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	15.04.2024 17.04.2024
59-60	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	22.04.2024 24.04.2024
61-62	2	Футбол. Остановка мяча внутренней частью стопы. Игра.	27.04.2024 06.05.2024
63-64	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге.	08.05.2024 13.05.2024
65-66	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	15.05.2024 20.05.2024
67	1	Футбол. Штрафные удары. Игра.	22.05.2024

СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. М. Просвещение. 2017 г.
- Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2017г.

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ С.Р.Сайфулаева
Протокол № 1 от _____
« 31 » _____ 08 _____ 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ – ООШ №15 п. Восход
_____ А.А. Бульгина
« 31 » _____ 08 _____ 20 _____ г.