

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №48»

«Согласовано»
Педагогическим советом
протокол от 29.08.2024 №1
введено приказом
от 29.08.2024г. №199
Директор МАОУ «СОШ №48»
_____ К.И. Нихолат

Рабочая программа
объединения дополнительного образования
ОФП, 1 группа
на уровень: базовый
Направление развития личности школьника:
спортивно-оздоровительное
Срок реализации: 1 год.

Разработчик программы: Ерофеева Надежда Петровна, учитель физической культуры.

Согласовано»

Заместитель директора по ВР _____ Р.Р Мухамадиева

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от 29.08.2024г. №1

Руководитель МО _____ О.В Марусева

г. Набережные Челны
2024 г.

Результаты освоения курса объединения дополнительного образования

Личностные результаты	Метапредметные результаты
- осознание занимающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение детей к собственному здоровью. Приобретаемый опыт проявляется в способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» занимающиеся должны знать: - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи; - способы сохранения и укрепление здоровья; - свои права и права других людей; - влияние здоровья на успешную учебную деятельность; - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;должны уметь: - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; - выполнять физические упражнения для развития физических навыков; - заботиться о своем здоровье; - применять коммуникативные и презентационные навыки; - оказывать первую медицинскую помощь при травмах; - находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; - отвечать за свои поступки; - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. - значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми; - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основное содержание правил соревнований по спортивным играм; - жесты судьи спортивных игр; - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр	
---	--

Содержание курса объединения дополнительного образования

Разделы и темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
Теоретическая подготовка. <i>История современного спорта в России.</i> Правила соревнований.	Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей. <i>Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.</i> Влияние физических упражнений на рост и развитие человека. Гигиена тела. <i>Меры безопасности.</i> Правила поведения и меры безопасности на занятиях .	Урок теории	Викторина, ответы на вопросы.

	<i>Оборудование мест занятий.</i> Площадка для игры. Разметка и её назначение. Мировые лидеры баскетбола.		
Общая физическая подготовка. <i>Бег.</i>	Пробегание отрезков 10, 20, 30м. Стартовые рывки. Челночный бег. Бег спиной и боком вперед. Равномерный медленный бег до 3 мин. <i>Прыжки.</i> Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки на одной и двух ног на месте и с продвижением. Многоскоки. <i>Гимнастические упражнения.</i> С предметами и без предметов. Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. <i>Подвижные игры.</i> Без разделения на команды. С личным и групповым противоборством. <i>Эстафеты.</i> Линейные, круговые, комбинированные. С предметами. С техническими элементами баскетболиста. <i>Самостраховка.</i> Группировка при падениях. Падение перекатом вперед, назад, в стороны.	Тренировочное занятие	Бег, прыжки, эстафета, гимнастические упражнения.
Техническая подготовка. <i>Стойки и перемещения.</i>	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки после бега: шагом, прыжком, двумя шагами. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. <i>Ловля и передачи мяча.</i> Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, на месте и в движении. <i>Ведение мяча.</i> Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении шагом, с изменением направления. Попеременное ведение. <i>Броски.</i> Броски мяча двумя руками от груди с места, с отражением от щита. Трехочковые броски.	Тренировочное занятие	Броски мяча двумя руками, повороты на месте, передвижения приставными шагами.
Тактическая подготовка. <i>Индивидуальные действия.</i>	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Учебные игры.	Тренировочное занятие	Игра в баскетбол, эстафеты, работа в парах-в тройках
Соревновательная деятельность и судейство.	Просмотр видео материалов. Посещение школьных и городских соревнований. Краткий тактико-технический анализ игр.	Урок теории	Участие в школьных и городских соревнованиях

Тематическое планирование

Целевые приоритеты

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психологические и поведенческие особенности с учётом возраста.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка. <i>Возникновение, первые правила игры. История возникновения баскетбола.</i>	2
2.	Общая физическая подготовка. <i>Бег. Комплекс упражнений с прыжками на скакалке. Бег на лыжах.</i>	36
3.	Техническая подготовка. <i>Стойки и перемещения. Броски. Двойной шаг. Двойной шаг с ведением и броском и без ведения. Дальние броски. Игра в футбол.</i>	20
4.	Тактическая подготовка. <i>Индивидуальные действия. Групповые действия. Заслон. Вырывание/Выбивание мяча. Накрывание мяча. Тактика игры в защите и нападении.</i>	10
5.	Соревновательная деятельность и судейство.	68 часов

Календарно-

тематическое

планирование объединения дополнительного образования

№п/п	Тема занятий	Количество часов	Календарные сроки		Корректировка
			план	факт	
1-2	История современного спорта в России. Инструктаж по технике безопасности.	2	01.09. 04.09.		
3-4	Обще развивающие упражнения. Кроссовая подготовка.	2	08.09. 11.09.		
5-6	Обще развивающие упражнения с отягощениями. Развитие быстроты. Бег на 300 метров.	2	15.09. 18.09.		
7-8	Передача мяча в парах и тройках, на месте и в движении.	2	22.09. 25.09.		
9-10	Техника передвижений, ведения, передач, ловли, бросков, двойного шага.	2	29.09. 02.10.		
11-12	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ведение, ловля, передача.	2	06.10. 09.10.		

13-14	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ведение мяча.	2	13.10. 16.10.
15-16	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	2	20.10. 23.10.
17-18	Учебно-спортивная игра в футбол. Развитие гибкости.	2	27.10. 10.11.
19-20	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	2	13.11. 17.11.
21-22	Техника передвижений, ведения, передач, бросков, взаимодействия игроков, заслон.	2	20.11. 24.11.
23-24	Участие в городских соревнованиях.	2	27.11. 01.12.
25-26	Просмотр видеороликов игр знаменитых команд	2	04.12. 08.12.
27-28	Тестирование развития двигательных качеств, бег 300м, отжимание	2	11.12. 15.12.
29-30	Развитие двигательных качеств: повторный бег 20 метров с хода, 4 раза, упражнение на пресс	2	18.12. 22.12.
31-32	Развитие двигательных качеств, бег 1500м, штрафные броски.	2	25.12. 29.12.
33-34	Обще развивающие упражнения. Кроссовая подготовка.	2	12.01. 15.01.
35-36	Обще развивающие упражнения с отягощениями. Развитие быстроты. Бег на 300 метров.	2	19.01. 22.01.
37-38	Передвижение на лыжах в соревновательном темпе.	2	26.01. 29.01.
39-40	Техника передвижений, ведения, передач, ловли, бросков, двойного шага.	2	02.02. 05.02.
41-42	Разучивание попеременно двухшажных ходов.	2	09.02. 12.02.
43-44	Передвижение на лыжах до 3 км.	2	16.02. 19.02.
45-46	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	2	26.02. 01.03.
47-48	Учебно-спортивная игра в футбол.	2	04.03.

[illegible]

	Развитие гибкости.		11.03.		
49-50	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.	2	15.03. 18.03.		
51-52	Техника передвижений, ведения, передач, бросков, взаимодействия игроков, заслон.	2	22.03. 01.04.		
53-54	Участие в городских соревнованиях.	2	05.04. 08.04.		
55-56	Просмотр видеороликов игр знаменитых команд	2	12.04. 15.04.		
57-58	Тестирование развития двигательных качеств, бег 300м, отжимание	2	19.04. 22.04.		
59-60	Развитие двигательных качеств: повторный бег 20 метров с хода, 4 раза, упражнение на пресс.	2	26.04. 29.04.		
61-62	Развитие двигательных качеств, бег 1500м, штрафные броски.	2	03.05. 06.05.		
63-64	Участие в городских соревнованиях.	2	13.05. 17.05.		
65-66	Туристический поход в Боровецкий лес.	2	20.05. 24.05.		
67-68	Подведение итогов работы кружка ОФП. Чаепитие.	2	27.05. 31.05.		

Формы проведения итоговой аттестации

Направления развития личности	Название рабочей программы объединения дополнительного образования	формы итоговой аттестации объединения дополнительного образования		
		1-4 классы	5-6 классы	7-8 классы
Физкультурно – спортивное	Общая физическая подготовка		Участие в городских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях

