

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Беседская основная общеобразовательная школа»
(МОУ "Беседская ООШ")

Рассмотрена на заседании

Педагогического совета

МОУ "Беседская ООШ"

протокол №1 от 30.08.2023

Приложение

К основной образовательной программе

основного общего образования

МОУ «Беседская ООШ»

Утверждена приказом МОУ "Беседская ООШ"

№90 от 31.08.2023

Директор : Сафиханова И.В.

рабочая программа

кружка

«Обще физическая подготовка»

Спортивно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 10-15 лет

5-9 классы.

Срок реализации программы: 1 год

1. Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- охрана и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовки
- формирование у учащегося устойчиво отрицательного отношения к «первой пробе»

Метапредметные

- активизировать работу обучающихся по сохранению здоровья;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- планировать (в сотрудничестве с педагогом или обучающимися) свои действия в соответствии с решаемыми учебно-познавательными, учебно-практическими задачами;
- разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы школы, родительских организаций и ученического самоуправления;

- приобщить к самостоятельному выполнению заданий, к спортивной работе.
- формировать коммуникативные умения и речевые навыки, для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

Предметные

- Дать детям объективную информацию о действии химических веществ на организм.
- Сориентировать детей на их способность сделать правильный выбор.
- Дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следованию здоровому образу жизни.

Способы двигательной деятельности

(содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком

после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Место проведения:

- Спортивная площадка.
- Стадион.
- Класс (для теоретических занятий).
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Обручи.
- Лыжи.
- Инвентарь для определения гибкости;
- Линейка для определения прыжка в длину с места.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Расписание занятий:

Четверг с 15.00-16.00

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.
- Помочь в сдаче норм ГТО согласно возраста обучающихся.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты :

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать :

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы:

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА Группа ОФП

№	раздел	Количество занятий
1	Теоретические знания	10-15 минут на каждом занятии
2	Легкая атлетика	8
3	Футбол	6
4	Баскетбол	4
5	Волейбол(пионербол)	4
6	Лыжные гонки	4
7	Гимнастика, аэробика.	4
8	Подвижные игры	4
ИТОГО ЗАНЯТИЙ: 34		

Тематическое планирование спортивной секции Группа ОФП .

		Тема занятия	Дата	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег. Ходьба.		1 час
2	Легкая атлетика	Подтягивание. Метание мяча на дальность.		1 час
3	Легкая атлетика	Упражнения для скоростной выносливости. Челночный бег.		1 час
4	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжки.		1 час
5	Футбол	Техника безопасности на занятиях футболом. Игра с мячом		1 час
6	Футбол	ЗОЖ – закаливание. Обводка мяча - футбол		1 час

7	Футбол	Режим дня, его значение. Удар по мячу футбол.		1 час
8	Футбол	Утренняя зарядка. Удар на точность футбол		1 час
9	Футбол	Личная гигиена. Удар по мячу футбол.		1 час
10	Футбол	История развития футбола. Учебная игра.		1 час
11	Баскетбол	Техника безопасности баскетбол. Баскетбол действия с мячом.		1 час
12	Баскетбол	Предупреждение травматизма. Баскетбол ведение мяча.		1 час
13	Баскетбол	Передача мяча с последующим броском.		1 час
14	Баскетбол	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча).		1 час
15	Волейбол, пионербол.	Техника безопасности при занятиях пионерболом. Броски мяча через сетку.		1 час
16	Волейбол, пионербол.	Взаимодействие трех игроков (треугольник) Игра 6х6.		1 час
17	Волейбол, пионербол.	Упрощенные правила игры. Взаимодействия двух игроков (подстраховка).		1 час
18	Волейбол, пионербол.	Способы перебрасывания мяча через сетку. Учебная игра.		1 час
19	Лыжные гонки	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Игры на снегу с лыжами и без лыж.		1 час
20	Лыжные гонки	История зимних видов спорта. Спуски и подъемы.		1 час
21	Лыжные гонки	Зимние Олимпийские игры. Виды передвижений на лыжах.		1 час
22	Лыжные гонки	Прохождение дистанции изученными способами.		1 час
23	Гимнастика, аэробика.	Упражнения на гибкость. Эстафеты с гимнастическим оборудованием.		1 час
24	Гимнастика, аэробика.	Силовая подготовка. Опорный прыжок. Лазание по канату.		1 час
25	Гимнастика, аэробика.	Танцевальные упражнения. Базовые шаги аэробики.		1 час
26	Гимнастика, аэробика.	Упражнения на гибкость. Правила растяжки.		1 час
27	Подвижные игры	Правила поведения во время подвижных игр. «Игры нашего двора»		1 час
28	Подвижные игры	Подвижные игры в парах и в команде.		1 час

29	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Серия прыжков		1 час
30	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег. Ходьба.		1 час
31	Легкая атлетика	Подтягивание. Метание мяча на дальность.		1 час
32	Легкая атлетика	Упражнения для скоростной выносливости. Челночный бег.		1 час
33	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжки.		1 час
34	Заключительное занятие	Праздник день здоровья.		1 час

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Г.А. Колодницкий, «Внеурочная деятельность учащихся», М., «Просвещение» 2011 г.
2. Ю.А. Воронин, «Общая физическая подготовка»: Спортивные кружки и секции, М., «Просвещение» 2011 г.
3. С.М.Зверев, Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М., «Просвещение» 1986г.
4. В.Л.Лях, А.А.Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М., «Просвещение» 2012г.
5. Методический журнал «Физическая культура в школе» № 8 за 2009 г.
6. В.К.Палыга, «Гимнастика», М., «Просвещение»1982г.
- 7.В.В.Фарбей, «Лыжный спорт и методика его преподавания» СПб., издательство РГПУ им. А.И.Герцена 2003 год.