

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 48»
Ленинского района города Саратова

Рассмотрено

На заседании ШМО
«29» 08 2023г.

Председатель ШМО

Дан Дамира Ерми

Согласовано

«29» 08 2023г.

Зам. Директора по ВР

/А.М. Макушин/

«Утверждаю»

Приказ № 357 от 29 08 2023

Директор МОУ «СОШ № 48»

О.И. Горбанева/



Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Учитель: Жирнова Любовь Григорьевна

высшая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от

«29» 08 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности регламентируется действующими федеральными и региональными документами Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г № 1897) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 г №. 1644, от 31.12.2015 г. №1577). Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2 4.2821-10 « Санитарно –эпидемиологические требования к условиям организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г.№ 189 с изменениями от 24.11.2015 г, приказ № 189; Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно – методического объединения по общему образованию , протокол от 8 апреля 2015 года № 1/15). Конвенция о правах ребенка, Понятия резолюций 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Рекомендована Министерством Образования Р.Ф, издательство «Просвещение», 2018год. 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.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития , широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств
Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу); в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, плавание и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Цели и задачи:

Основными целями программы являются:

- формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы)
- расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства
- укрепление здоровья детей. Путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года

Тематический план секции ОФП

№	Содержание темы	Количество часов	Дата
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	2	
4	Гимнастика	5	
5	Лёгкая атлетика	10	
6	Подвижные игры	7	
8	Волейбол	20	
10	Футбол	7	
12	Баскетбол	10	
13	Инструкторская и судейская практика	2	
14	Контрольные испытания, соревнования	2	
	ИТОГО:	68	

Программа**Физическая культура и спорт в РФ.**

Возникновение и история физической культуры.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников- подростков. Оздоровительное и закаляющее 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, лыжам, 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; подъём из виса в упор переворотом; подъём силой на перекладине.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег; Кросс 3000- 5000 м. Бег на короткие дистанции до 60 м.
Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».

Подвижные игры.

«Мяч- капитану», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты.

Волейбол.

Перемещения и стойки. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия.
Тактика нападения. Тактика защиты.

Футбол.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.
Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.
Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся 3 занятий под контролем руководителей.

Контрольные испытания, соревнования.

№№	Тема занятия	Кол-во занятий	Дата проведения	Примечание
1	История развития .Физическая культура и спорт.			
2.3	Гигиена .Предуприждение травматизма.Контроль врачебный.			
4	Правила соревнований.			
5	Гимнастика.Упражнения на гибкость.			
6	Упражнение на пресс.			
7	Упражнение с предметами.			
8	Упражнение с гимнастическими палками ,скакалками.			
9	Силовая подготовка.			
10.11	Легкая атлетика. Стартовый разгон.			
12.13	Бег 30метров Низкий старт.			
14.15	Челночный бег.60метров			
16	Развитие выносливости.800метров.			
17	Кроссовая подготовка.1000метров.			
18.19	Бег по пересеченной местности.			
20.21.22	Подвижные игры. Лапта			
23.24	Перестрелка.			
25.26	Бадминтон.			
27.28.29	Волейбол.Стойка волейболиста,перемещение,нападение.			
	Поддача.Верхняя,нижняя,боковая.			

30.31.32				
33.34	Передачи.Двумя руками сверху над собой.			
35.36	Упражнения в парах тройках.			
37.38.39	Обучение замаху и удару по мячу.			
40.41.42	Упражнение блокирования у сетки.			
43.44	Взаимодействие игроков у линии.			
45.46	Учебно –тренировочная игра.			
47.48	Футбол.Ведение и обводка.			
49.50	Отбор мяча.Вбрасывание мяча.			
51	Учебно - тренировочная игра.			
52.53	Баскетбол.Передача мяча от груди ,плеча.			
54.55	Ведения,броски,перемещения,остановки.			
56.57	Броски в кольцо.Командные действия.			
58.59	Нападение защита.			
60.61.62	Учебно-тренировочная игра.			
63.64	Судейство.Правила игры.Ведение счета.			
65.66	Внутришкольные соревнования.			
67.68	Районные соревнования.			