

общеобразовательное учреждение
«Шалинская средняя школа №1»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
МБОУ «Шалинская СШ №1»

_____ О.П. Крузе
«01» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Шалинская СШ №1»

_____ Г.Н. Струкалева
Приказ № 11-86/1
от « 01 » 09. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»**

Программу составил:
Учитель физической
культуры 1 категории
Димитриадис Н.С.

2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, в соответствии с Образовательной программой школы, с учетом примерной программы по физической культуре, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класса. М.: Просвещение, 2010.

Программа предусматривает проведение занятий 4,05ч. в неделю, 153 часа в год.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
-

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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)
- 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.

Учащиеся 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 само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Содержание учебного предмета

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	38
3.	Баскетбол	38
4.	Лыжная подготовка	38
5	Общая физическая подготовка	39
	Всего	153

. Основы знаний. Травматизм в спорте, причины. (во время занятий)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (во время занятий)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (во время занятий)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Легкая атлетика: занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения.

Цель программы: воспитание личности физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Ожидаемые результаты: Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возраста, половых и личностных особенностей учащихся. Они в дальнейшем будут способствовать повышению уровня результатов в беге, прыжках, метании, уровня знаний во время выступления на школьных, районных соревнованиях, умение достигать поставленных целей и задач, воспитании морально-волевых качеств, физической выносливости.

Баскетбол:

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Спортивные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Оценочные материалы:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	300	270
Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	90
Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз					17	14

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	270
Прыжок в высоту, см.	125	115	100	110	100	90

Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				19	15	11

Календарно - тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Кол. час.	Дата
Основы знаний (в процессе занятий)				
	Травматизма в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.			
Раздел 1. Легкая атлетика-38ч.				
1-9	Кроссовая подготовка 2 км. Игра в футбол.		9	
10-15	Ускорения на отрезках до 80 метров. Игра в русскую лапту		6	
16-20	Кросс по пересеченной местности до 3 км. Игра в футбол.		5	
21-23	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.		3	
24-26	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание		3	
27-30	Прыжки в длину с разбега		4	
31-34	Метание гранаты на дальность		4	
35-38	Бег на средние и короткие дистанции		4	
Раздел 2. Баскетбол-38ч.				
39-42	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди		4	
43-46	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.		4	
47-50	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2		4	
51-56	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от		7	

	грудь и ловля мяча двумя руками на месте и в движении		
57-62	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	5	
63-76	Отработка изученных приемов, элементов, тактические действия в защите, нападении. Двухсторонняя игра в баскетбол.	14	
Раздел 3. Лыжная подготовка- 38ч.			
79-81	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Игры на свежем воздухе.	3	
82-84	Скользкий шаг без палок и с палками.	3	
85-88	Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты на лыжах.	4	
89-94	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты на лыжах	5	
95-100	Одновременный одношажный ход, отработка техники.	9	
101-105	Одновременный бесшажный ход, отработка техники.	5	
106-108	Спуски, подъемы, повороты, техника выполнения.	3	
109-114	Совершенствование классических лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	6	
Раздел 4. Общая физическая подготовка-39ч.			
115-119	Общеразвивающие упражнения без предметов.	5	
120-124	Общеразвивающие упражнения с предметами.	5	
125-132	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.	8	
133-137	Акробатические упражнения	5	
138-140	Преодоление полосы препятствий	3	
141-143	Выполнение гимнастических упражнений	3	
144-	Упражнения на координацию движений	1	
145-146	Упражнения на гибкость	2	
147-148	Упражнения на выносливость	2	
149-	Упражнения на силу	3	

151			
152- 153	Соревнования по ОФП	2	

Материально-техническая база:

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты гимнастические

Учебно-методический комплект:

1. Лях В.И., рабочая программа физического воспитания учащихся 8-9х классов. – М.: Просвещение, 2015.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 8-9 классы : проект. – 2-е изд., дораб. – М. : Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения).
3. Рабочая программа по физической культуре.
4. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
5. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ авт.-сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2010.