

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики
Башкортостан
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО
на Совете школы
Протокол №7
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом
совете
Протокол №13
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 335-о
от «31» 08 2023 г.

\

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружковой деятельности

«Общая физическая подготовка»

(спортивно-оздоровительного направления)

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Образовательная область Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» Программа предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Актуальность и особенность Программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

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

Педагог должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся 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 по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий 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, подвижные игры, 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.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» является возрастная категория обучающихся 12-16 лет.

Срок реализации Программы

Срок реализации. Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 153 часа. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия. Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны: знать: – основные требования к занятиям по ОФП; – историю развития всех изученных видов спорта; – гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований; – влияние физических

упражнений на функциональные возможности организма; – основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе; – способы проведения соревнований; уметь: – усваивать программный материал; – выполнять зачетные требования по ОФП; – владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола; – владеть основными навыками восстановительных мероприятий; – принимать участие в соревнованиях; – осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений; – использовать знания, умения, навыки на практике.

Виды контроля

– тренировочные занятия; – беседы, учебные игры; – тестирование; – эстафета; – участие в соревнованиях, контрольных играх; – выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы Теория Практика контроля
			Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,	2	2		тестирование
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование
4	Гимнастика	17	2	15	Тренировочные занятия
5	Лёгкая атлетика	34	2	15	выполнение контрольных нормативов
6	Подвтные игры	12	2	10	участие в соревнованиях,

					контрольных играх
7	Волейбол	18	2	22	тестирование, контрольные игры
8	Футбол	15	2	18	тестирование, контрольные игры
9	Лыжи	18	2	18	выполнение контрольных нормативов, эстафета
10	Баскетбол	18	2	22	тестирование, контрольные игры
11	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	судейство соревнований школьного уровня
12	Контрольные испытания, соревнования	6	2	2	Учебные игры
	Всего	153	24	129	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. 1 Двигательный режим

школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

5. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры. Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

7. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока. Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

8. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия. Соревнования с командами других секций. Участие в соревнованиях.

9. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах. Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.) Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150-200 м. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

10. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. 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. Участие в соревнованиях.

11. Инструкторская и судейская практика Теория.

Правила и принципы организации и судейства соревнований. Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции. Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований. Проведение (под

контролем руководителя) пяти занятий с кружком. Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство пяти соревнований.

12. Контрольные испытания. Соревнования ,практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса .

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение: – спортивный зал; – мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания; – гимнастические палки; – спортивные гранаты; – эстафетная палка; – лыжи, лыжные ботинки, палки; – секундомер; – гимнастическая скамейка; – таблицы «Техника передвижений игрока»; – таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»; – видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Ожидаемые результаты освоения программы

Знать:

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания

Уметь:

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол);

Использовать:

приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // .
www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: // .
www.novgorod.fio/projects/ projects_1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm)
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http: //
festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: // .
www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http: //
www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n.
ru/cjmmunities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmunities.aspx)
3. Сайт Мега Талант: [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html.](https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html)
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html)